

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

V Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Будь готов! Всегда готов!» среди работников государственных и муниципальных организаций и учреждений Гатчинского муниципального района (VI - IX ступени, от 25 до 59 лет) (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом мероприятий Комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Гатчинского муниципального района на 2022 год.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан Гатчинского муниципального района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 23 декабря 2022 года с 10.00 до 14.00 на базе Центра развития физической культуры и спорта «Волна» (ПИЯФ), расположенного по адресу: г. Гатчина, ул. Крупской, д. 12, к. 1., в соответствии с регламентом проведения соревнований (Приложение №2).

График прихода команд может быть скорректирован учитывая санитарно-эпидемиологическую обстановку в Гатчинском муниципальном районе и по мере поступления заявок на участие. Дополнительная информация будет направлена по администрациям городских и сельских поселений Гатчинского муниципального района.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство Фестивалем осуществляет Комитет по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального района.

Непосредственное проведение соревнований Фестиваля осуществляется центром тестирования ГТО Гатчинского муниципального района.

Судейство соревнований Фестиваля осуществляется судейской бригадой центра тестирования ГТО Гатчинского муниципального района. Состав ГСК сформирован из спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, и в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям по видам спорта, утвержденными Минспортом России.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на объекте спорта, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Типовой инструкцией по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 ноября 2014 года №948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска участника к соревнованиям по медицинским заключениям является коллективная заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии с подписью врача, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности или индивидуальной медицинской справкой от врача (копия).

Фестиваль проводится в соответствии с Регламентом Министерства спорта Российской Федерации по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, а также Постановлением Правительства Ленинградской области от 13.08.2020 №573 «О мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Ленинградской области и признании утратившими силу отдельных постановлений Правительства Ленинградской области».

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются команды от городских и сельских поселений Гатчинского муниципального района, участники которых зарегистрированы на официальном сайте gto.ru, при наличии допуска врача, коллективной заявки от организации.

Состав команды 8 человек в возрасте **от 25 до 59 лет**, относящиеся к VI – IX ступеням комплекса ГТО.

Допуск к участию в Фестивале осуществляется на основании следующих документов:

- коллективная заявка с медицинским допуском по каждому участнику, заполненная в соответствии с Приложениями №1 к Положению (оригинал, входит в утвержденный перечень пакета документов для участия, подтверждения личного кабинета ГТО участника и занесения результатов в базу данных ГТО);

- паспорт (копия) на каждого участника (входит в утвержденный перечень пакета документов для участия, подтверждения личного кабинета ГТО участника и занесения результатов в базу данных ГТО);

К участию в Фестивале не допускаются:

- участники, не имеющие документов, указанных в 3 абзаце данного раздела настоящего Положения;

- участники, не указанные в предварительных заявках (за исключением случаев внесения изменений в заявку заранее согласованных с организатором Фестиваля);

- участники, не относящиеся к VI – IX ступеням комплекса ГТО;

- участники, не имеющие медицинского допуска;

- участники, не зарегистрированные на официальном сайте gto.ru.

6. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов), входящих в программу комплекса ГТО. Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017№542.

№	Вид испытания (тест)
1.	Командная эстафета ГТО (Гонка ГТО)
2.	Плавание на 50м

1. Командная эстафета ГТО (Гонка ГТО)

Командное соревнование, в котором в обязательном порядке участвуют все члены команд. Эстафета проходит на четырех дорожках. Каждый участник проходит три «пункта» дистанции, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими затратами). Участник команды, стартовавший первым, проходит все

пункты на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием двух ладоней следующему участнику команды, давая ему старт. Командным временем считается время пересечения последним (восьмым) участником линии старта.

По всей дистанции с участниками продвигаются рефери команды, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений, фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время команде. По команде судьи на старте «Марш!», первые участники команд пробегают короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до первого снаряда и приступают к преодолению 1 пункта дистанции.

1 пункт дистанции:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ИП - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение испытания. Необходимое количество отжиманий для прохождения 1 пункта: Женщины – 5 раз, мужчины – 10 раз.

После прохождения 1 пункта, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 пункта.

2 пункт дистанции:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Упражнение выполняет на расстоянии 180 см (для мужчин) и 150 см (для женщин).

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений: 2 раза. ИП - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

После прохождения 2 пункта, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта.

3 пункт дистанции:

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

ИП - лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, самостоятельно ступнями зацепиться за нижнюю перекладину шведской стенки. Участник выполняет поднимания туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Необходимое количество подниманий туловища для прохождения 2 пункта: Женщины – 10 раз, мужчины – 15 раз.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- вынос рук из-за головы вперед.

После прохождения 3 пункта, участник бегом возвращается к линии старта, где передает эстафету касанием двух ладоней следующему участнику команды, давая ему старт.

Штрафы:

Фальстарт участника (пересечение стартовой линии до принятия эстафеты от участника команды) – 2 с

Нарушение правил передачи эстафеты (отсутствие касания участниками) – 2 с

Участник не сделал нужное количество повторений на пунктах дистанции – 2 с за каждое несделанное повторение.

2. Плавание на 50 м

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Культурно-развлекательная программа фестиваля

Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекса) («ЭЖК» - «электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭЖК» - «электронное оружие») – аппаратно-программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках комплекса ГТО.

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Каждому участнику дается пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания для команды – 10 минут. Время на подготовку (инструктаж) – 2 минуты.

Порядок проведения теста.

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы.

Руководитель называет ФИО участников очередной смены и дает указание участникам - какие огневые позиции они должны занять. По команде руководителя стрельбы "Занять огневые позиции!", "Прицеливаться!" и "Без команды не стрелять!" участники берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка. Руководитель стрельбы дает команду "Огонь!". По завершении последнего зачетного выстрела в смене Руководитель стрельбы подает команду "Прекратить стрельбу! Положить оружие!" По команде руководителя стрельбы "Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!" участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;
- держать оружие (макет оружия) только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия (макета оружия);
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие (макет оружия) стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию (макету оружия) и прочему оборудованию.

Участнику запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие (макет оружия), прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие (макет оружия) на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник после выстрела не произвел имитацию перезарядки оружия (изменение, смещение позиции прицеливания);
- участник нарушил одно из указанных требований к участникам испытания.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры в плавании на 50м определяются судейской коллегией по лучшим результатам, показанным каждым участником среди мужчин и женщин отдельно.

Победители и призеры в командной эстафете ГТО определяются по наименьшему времени, показанному всей командой. В случае, если две и более команд показали одинаковое время в эстафете, преимущество отдается команде, участник которой показал наилучший результат в плавании на 50 м.

Результаты Фестиваля по плаванию на 50м оформляются в протоколы установленной формы и вносятся в ЭБД ВФСК ГТО в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в плавании на 50м награждаются грамотами и медалями Комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального района.

Команды, занявшие 1-3 места в командной эстафете ГТО награждаются грамотами и медалями Комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального района, а также памятными сувенирами.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение, связанное с организацией и проведением Фестиваля, награждением, арендой спортивного сооружения осуществляет Комитет по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального района (бюджеты МО «Гатчинский район» и МО «Город Гатчина»).

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо:

– пройти личную регистрацию на сайте www.gto.ru для присвоения каждому участнику комплекса уникального идентификационного номера (по вопросам регистрации обращаться по тел.: 8(81371) 3-88-60.

– направить предварительную заявку в формате WORD в электронном виде по установленной форме (Приложение № 1 к Положению) по адресу электронной почты: adm2020.gto.gtn@yandex.ru

Срок предоставления предварительной заявки до 17.00 20 декабря 2022 года.

Данное положение является основанием для командирования команд на Фестиваль.

В день соревнований руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

– оригинал заявки по форме согласно приложению № 1 к Положению (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем организации, подающей заявку на участие, медицинского допуска от врача по каждому участнику команды. В случае отсутствия визы врача в коллективной заявке, в комиссию предоставляется индивидуальная медицинская справка с допуском врача к занятиям физической культурой и спортом (копия);

– паспорт (копия) на каждого участника;

Страховой полис обязательного медицинского страхования каждый участник должен иметь при себе.

11. Ответственные лица и контактные телефоны:

1. 8(951)6494401– Валуева Александра Валерьевна – заведующий спортивным сооружением (центр тестирования ГТО);
2. 8(952)2418182– Александрова Гульнара Назхатовна – специалист по связям с общественностью.

МБУ ГГСДЦ
«Центр тестирования ВФСК ГТО»
А.В. Валуевой
от _____

(Ф.И.О. руководителя)

ЗАЯВКА

на участие в V Фестивале ВФСК ГТО «Будь готов! Всегда готов!»

Наименование городского/сельского поселения ГМР/организации/учреждения (в соответствии с Уставом) _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество <u>полностью</u>	Дата рождения	Ступень ГТО	УИН номер в ЭБД ГТО	Виза врача (с указанием группы здоровья участника)
1.			М		
2.			М		
3.			М		
4.			М		
5.			Ж		
6.			Ж		
7.			Ж		
8.			Ж		

Допущено _____ человек
(прописью)

Врач _____ / _____
(ФИО полностью) (подпись)

Руководитель делегации _____ / _____
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации _____ / _____
МП (подпись. Ф.И.О. полностью)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон E-mail: _____

Регламент
проведения V Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Будь готов! Всегда готов!» 23 декабря 2022 года

10.00-11.00 – работа мандатной комиссии, регистрация команд

Состав мандатной комиссии:

Валуева А.В. – главный секретарь

Александрова Г.Н. – секретарь

Убедительная просьба! Для экономии времени на регистрацию команд и для оперативной работы мандатной комиссии, документы на участников подготовить в указанном порядке и в соответствии с заявкой.

10.00 – начало регистрации команд

10.30 – торжественный парад – открытие Фестиваля

10.40 – продолжение регистрации команд

После регистрации команды проходят в раздевалки и спортивный зал.

Наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви обязательно!!!

10.40 – начало соревнований

Команды проходят испытания в следующей последовательности:

1. Эстафета ГТО (Гонка ГТО)
2. Плавание на 50 м

13.00 – 13.30 - подведение итогов

13.30 – 14.00 – торжественный парад – закрытие Фестиваля, награждение.