

УТВЕРЖДАЮ

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения «Центр физической
культуры, спорта и здоровья

«Царское Село»

Пушкинского района



Ю.Д. Юрченко

«24» мая 2023 года



ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Пушкинского района
Санкт-Петербурга среди всех возрастных категорий населения**

2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Пушкинского района Санкт-Петербурга среди всех возрастных категорий населения (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Планом выполнения государственного задания на оказание государственных услуг Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья «Царское Село» Пушкинского района на 2023 год.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение жителей Пушкинского района Санкт-Петербурга в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди жителей Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- повышение уровня физической подготовленности у жителей Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- пропаганда здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у жителей Пушкинского района, гражданское и патриотическое воспитание молодежи;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение жителей Пушкинского района Санкт-Петербурга, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляется Администрацией Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Полномочия по организации и проведению Фестиваля в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) на текущей календарный год осуществляются СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село».

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «О порядке 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».

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 25 июня 2023 года. Регистрация 10.00. Старт 10.30.

Место проведения: городской стадион ЦФКСЗ «Царское Село» по адресу: г. Пушкин Ленинградская 83, лит. Б.

Вид испытания (тест)	II ступень	III ступень	IV ступень		V ступень		VI ступень		XIV- XV ступень	
	(8-9 лет)	(10-11 лет)	(12-13 лет)		(14-15 лет)		(16-17 лет)		(50-59 лет)	
	М Ж	М Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Полоса препятствий ГТО

Соревнования включают выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в виде полосы препятствий. Накладки на кисти, ладони рук – запрещены.

Участники проходят этапы (зоны) испытаний в установленном порядке. Одновременно стартуют 2 человека.

1 этап - Прыжок в длину с места

(женщины – 150 см, мужчины – 180 см).

Прыжок в длину с места с фиксацией результата по линии пятки обуви инструктором.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1-ого этапа и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений – 3 раза.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

2 этап - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

(женщины – 10 раз, мужчины – 20 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется

из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- разновременное разгибание рук.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

3 этап -Приседание (женщины без гири – 15 раз), (мужчины с гирей 16 кг – 15 раз).

Приседания выполняются из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно. Приседания осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов);

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

4 этап - Поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины – 15 раз, мужчины – 20 раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

5 этап - Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины – 8 раз).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине
(женщины – 8 раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до конуса и возвращается в зону старта преодолевая 60 м, после чего финиширует.

Штрафы:

- Фальстарт участника – 5 сек.;
- Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту – 5 сек. за каждое несделанное повторение;
- Препятствие соперникам в свободном прохождении дистанции - 10 сек.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником суммируется со штрафными секундами.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются российские граждане от 8 лет и старше, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на сайте www.gto.ru.

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Места участников по итогам многоборья ГТО для возрастных групп от 8 до 17 лет и от 50 до 59 лет определяются отдельно для каждой возрастной группы среди мальчиков/мужчин и девочек/женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех

видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса на высокой перекладине, при равенстве этого показателя - по результату в беге на длинную дистанцию.

Места участников по итогам Гонки ГТО для возрастных групп от 18 до 49 лет определяются по наименьшему времени прохождения полосы препятствий ГТО с учётом штрафного времени.

8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки принимаются в электронном виде в формате EXCEL (Приложение 1) на электронную почту cfkcs-gto@mail.ru до 22 июня 2023 года включительно.

Участники представляют в комиссию по допуску в день Фестиваля следующие документы:

1. Свидетельство о рождении или паспорт;
2. Справка от врача с формулировкой «допущен до выполнения норм ГТО»;
3. Унифицированный идентификационный номер (УИН во Всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru).

Тел.: 8(931)326-02-94

9. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков/мужчин и девочек/женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются наградной атрибутикой.

10. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовые расходы по организации и проведению соревнований, награждению победителей и призеров в соответствии с законом Санкт-Петербурга от 29.11.2022 г. № 666 – 104 «О бюджете Санкт-Петербурга на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов» и в порядке, установленном действующим законодательством.

Положение является официальным вызовом для участия в соревнованиях.

Приложение 1

к положению о проведении фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) Пушкинского района
Санкт-Петербурга среди всех возрастных категорий населения

ЗАЯВКА
на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) Пушкинского района
Санкт-Петербурга среди всех возрастных категорий населения

25 июня 2023 года

Центр тестирования ВФСК "ГТО" Пушкинского района

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	УИН участника	Дата рождения (число, месяц, год)	Степень	Организация
1						