

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении муниципального этапа Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

#### **1. Общие положения**

Муниципальный этап Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО МР «Удорский» на 2024 год, утвержденным приказом отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» от 28 декабря 2023 года № 01-04/218 и планом мероприятий, пропагандирующих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории МО МР «Удорский» на 2024 год, утвержденным приказом отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» от 10 января 2024 года № 01-04/07.

Фестиваль проводится с целью повышения эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья и физической подготовленности граждан МО МР «Удорский», гармоничного и всестороннего развития личности посредством возможностей комплекса ГТО.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда ВФСК ГТО как инструмента по привлечению значительного числа граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- отбор участников на региональный этап Зимнего фестиваля ВФСК ГТО среди МО Республики Коми.

#### **2. Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится 3 февраля 2024 года в п. Усогорск на базе спортивного комплекса и лыжной базы МУДО «Удорская СШ».

#### **3. Организаторы мероприятия**

Общее руководство организацией и проведением осуществляет отдел физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» в лице МУ «ЦСМ Удорского района».

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на судейскую бригаду. Главный судья Фестиваля – Н.В. Палева, заместитель главного судьи, главный секретарь – В.О. Гришина.

#### **4. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Фестивале допускаются участники в возрасте **от 6 до 70 лет и старше**, относящиеся к I-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно. Возраст участников определяется на день проведения фестиваля.

Обязательным условием для допуска участника является – наличие УИНа (уникального идентификационного номера), который присваивается при регистрации на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Каждый участник УИН получает самостоятельно. Кроме того, для участия в Фестивале необходимо предоставить организаторам заявку, медицинский допуск к выполнению нормативов комплекса ГТО, согласие на обработку персональных данных (если таковое не было предоставлено ранее).

Участники, незарегистрированные на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) на день проведения Фестиваля, к участию не допускаются.

#### **5. Программа Фестиваля**

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), утвержденным приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 года № 117 (утверждены Министром спорта Российской Федерации 29 мая 2023 года).

##### **Порядок проведения Фестиваля:**

10.00-10.30	Регистрация участников, комиссия по допуску участников	Спортивный комплекс п. Усогорск (ул. Дружбы, д.1 «в»)
10.30-10.45	Открытие фестиваля	Спортивный комплекс п. Усогорск (ул. Дружбы, д.1 «в»)
10.45-12.30	Выполнение зальных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно Приложению 1 к Положению	Спортивный комплекс п. Усогорск (ул. Дружбы, д.1 «в»)
13.00-13.20	Выдача нагрудных номеров	Лыжная база п. Усогорск (ул. Мезенская, д. 7)
13.20-15.00	Выполнение испытания «бег на лыжах» согласно Приложению 1 к Положению	Лыжная трасса п. Усогорск
15.00-16.00	Подведение итогов	Лыжная база п. Усогорск

		(ул. Мезенская, д. 7)
16.00	Награждение	Лыжная база п. Усогорск (ул. Мезенская, д. 7)

Возможны изменения в программе Фестиваля по решению главной судейской коллегии.

#### **6. Условия подведения итогов**

Личное первенство среди участников определяется среди мальчиков / девочек, юношей / девушек, мужчин / женщин в каждой возрастной категории по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-балльной таблице оценки результатов, размещенной на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

Результат, превышающий 100 баллов в таблице дополнительно не оценивается.

В случае равенства сумм баллов у двух и более участников преимущество имеет участник, показавший лучший результат в беге на лыжах, при равенстве этого показателя – по результату наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

#### **7. Награждение**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков / девочек, юношей / девушек, мужчин / женщин в каждой возрастной категории в программе Фестиваля, награждаются медалями и грамотами отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский».

#### **8. Подача заявок на участие**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме **в срок до 1 февраля 2024 года** на электронный адрес МУ «ЦСМ Удорского района» ([udora.csm@yandex.ru](mailto:udora.csm@yandex.ru)) или **предварительно подтвердить своё участие по телефону 33-316.**

В день проведения Фестиваля участник предоставляет организаторам:

- документ, удостоверяющий личность;
- заявку с медицинским допуском по форме (Приложение 2 к Положению);
- согласие на обработку персональных данных.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования**

**Программа испытаний муниципального этапа Зимнего фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Возрастная категория	Виды испытаний
<p>Мальчики 6-7 лет (1 ст) Девочки 6-7 лет (1 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>4. Передвижение на лыжах на 1 км</li> </ol>
<p>Мальчики 8-9 лет (2 ст) Мальчики 10-11 лет (3 ст) Девочки 8-9 лет (2 ст) Девочки 10-11 лет (3 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>5. Бег на лыжах на 1 км</li> </ol>
<p>Юноши 12-13 лет (4 ст) Юноши 14-15 лет (5 ст) Юноши 16-17 лет (6 ст) Юноши 18-19 лет (7 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине за 4 мин</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>5. Бег на лыжах на 2 км (12-13 лет), на 3 км (14-15 лет), на 5 км (16-19 лет)</li> </ol>
<p>Девушки 12-13 лет (4 ст) Девушки 14-15 лет (5 ст) Девушки 16-17 лет (6 ст) Девушки 18-19 лет (7 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>5. Бег на лыжах на 2 км (12-13 лет), на 3 км (14-19 лет)</li> </ol>
<p>Мужчины 20-24 года (8 ст) Мужчины 25-29 лет (9 ст) Мужчины 30-34 года (10 ст) Мужчины 35-39 лет (11 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине за 4 мин <u>или</u> рывок гири за 4 мин</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>5. Бег на лыжах на 5 км</li> </ol>
<p>Девушки 20-24 года (8 ст) Девушки 25-29 лет (9 ст) Девушки 30-34 года (10 ст) Девушки 35-39 лет (11 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> <li>5. Бег на лыжах на 3 км</li> </ol>
<p>Мужчины 40-44 года (12 ст) Мужчины 45-49 лет (13 ст) Мужчины 50-54 года (14 ст) Мужчины 55-59 лет (15 ст) Мужчины 60-64 года (16 ст) Мужчины 65-69 лет (17 ст) Мужчины 70 лет и старше (18 ст)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине за 4 мин <u>или</u> рывок гири за 4 мин <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин (40-59 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью за 4 мин (60-69 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула за 4 мин (70 лет и старше)</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</li> </ol>

	<p>мин</p> <p>4. Бег на лыжах на 5 км (40-59 лет) / Передвижение на лыжах на 3 км (60-70 лет и старше)</p>
<p>Женщины 40-44 года (12 ст)</p> <p>Женщины 45-49 лет (13 ст)</p> <p>Женщины 50-54 года (14 ст)</p> <p>Женщины 55-59 лет (15 ст)</p> <p>Женщины 60-64 года (16 ст)</p> <p>Женщины 65-69 лет (17 ст)</p> <p>Женщины 70 лет и старше (18 ст)</p>	<p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин (40-59 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью за 4 мин (60-69 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула за 4 мин (70 лет и старше)</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</p> <p>4. Бег на лыжах на 2 км (40-59 лет) / Передвижение на лыжах на 2 км (60-70 лет и старше)</p>

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**

на участие в муниципальном этапе Зимнего фестиваля

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения (число, месяц, год)	УИН	Степень	Виза врача (печать, подпись)
1					
2					
...					

Допущено к соревнованию \_\_\_\_\_ человек

прописью

Врач \_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи

М.П.

Прибыло на соревнования \_\_\_\_\_ человек.

Прописью

Председатель судейской коллегии \_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи