



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Центр ЗОЖ»
В.В. Дайлидов

**Положение
о проведении районного фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов**

Цель Фестиваля:

- вовлечение взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение к подготовке и выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

Руководство проведением Фестиваля

Общее руководство организацией фестиваля осуществляет МАУ «Центр ЗОЖ». Главный судья: Анастасия Леонидовна Стахеева (89135803315).

Сроки и место проведения

Фестиваль среди трудовых коллективов проводится 26.04.2025 года в 10:00, СК «Олимп». Заявки на участие принимаются до 23 апреля 2025 г. на адрес эл. почты centrzozh@bk.ru.

Участники

К участию в Фестивале допускаются сборные команды трудовых коллективов. Численный состав команды 5 человек, формируется из участников: 19 – 70 лет (допускаются участники любого пола).

К участию в эстафете допускаются 3 участника из команды.

Программа соревнований:

VII - XVII ступени комплекса ВФСК ГТО:

- рывок гири 16 кг (4 мин) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 3 мин (мужчины) или подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 3 мин (женщины)
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе (см)
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин
- стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10м. из пневматической винтовки

Эстафета «Команда в ГТО» (приложение 1)

- 1 этап: прыжок в длину с места – 3 раза (160 см.)
- 2 этап: поднимание туловища из положения лежа на спине – 15 раз
- 3 этап: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 5 раз
- 4 этап: оббегание фишки.

Определение победителей

Личное первенство среди участников VII – XVII ступени комплекса ГТО определяется раздельно среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных

во всех видах испытаний в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов в видах испытаний.

- В случае равенства очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической тумбе

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы.

- В случае равенства сумм очков команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической тумбе

Победитель в эстафете «Команда в ГТО» определяется по лучшему результату (время).

Награждение

Участники Фестиваля, занявшие 1-3 места в личном первенстве в спортивной программе VII - XVII ступени комплекса ГТО отдельно среди мужчин и женщин, награждаются грамотами, медалями и ценными призами.

Команды, занявшие 1-3 места в спортивной программе, награждаются грамотами, медалями и кубками. Участники в составе команды награждаются ценными призами.

Команды, занявшие 1-3 места в эстафете «Команда в ГТО», награждаются грамотами и кубками.

Финансирование

Расходы по награждению, оплате судьям, медицинскому и техническому персоналу за счет МАУ «Центр ЗОЖ».

Приложение 1

В эстафете принимает участие 3 человека из команды. Участники поочерёдно должны преодолеть 4 этапа эстафеты.

1 этап. Участник по сигналу начинает движение к дорожке для выполнения прыжков. От линии на дорожке выполняет «прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Всего участник должен выполнить 3 прыжка в длину с места с результатом 1 метр 60 сантиметров и более.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается (судья сигнализирует о повторном выполнении):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

После выполнения «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» участник продолжает движение ко второму этапу эстафеты.

2 этап. Участник принимает исходное положение для выполнения упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине». Выполняет упражнение 15 раз.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается (судья сигнализирует о повторном выполнении):

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

После выполнения упражнения участник продолжает движение к третьему этапу эстафеты.

3 этап. Участник принимает исходное положение для выполнения упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Выполняет упражнение 5 раз.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается (судья сигнализирует о повторном выполнении):

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

После выполнения упражнения участник продолжает движение к четвертому этапу эстафеты.

4 этап. Участник обегает фишку с левой стороны и возвращается по прямой на линию старта для передачи эстафеты.

Эстафета передается касанием руки участника следующего этапа.

Схема

Возвращение на линию старта

СТАРТ

Дорожка для прыжков
в длину

Место для выполнения
поднимания туловища

Место для выполнения сгибания и
разгибания рук в упоре лежа на полу

