

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель главы  
администрации города Кирсанова  
С.М. Плуталов  
«\_ » 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Т.Д. Кадомцева  
«\_ » 2021 г.

**Положение**  
**о проведении муниципального этапа зимнего Фестиваля ВФСК ГТО,**  
**посвященного 90- летию со дня основания комплекса**  
**(с участием граждан старшего поколения), в рамках реализации**  
**национального проекта «Демография», плана мероприятий по**  
**укреплению здоровья, увеличению периода активного долголетия и**  
**продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения.**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Спортивно-оздоровительный праздник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Праздник) проводится в соответствии с настоящим Положением.

Цели и задачи проведения Праздника:

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в г. Кирсанове;
- организация активного отдыха граждан старшего и пожилого возраста;
- пропаганда ценностей физической культуры, спорта и активного долголетия как важного фактора, способствующего повышению качества жизни старшего поколения;
- пропаганда физической культуры и спорта, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Спортивно-оздоровительный праздник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводится 10 декабря 2021 года в спортивном зале МБУ ДО «ДЮСШ» (г. Кирсанов, ул. 50 лет Победы д. 41).

Начало соревнований в 14.00.

### **3. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ ФЕСТИВАЛЯ**

Непосредственное руководство и материальное обеспечение осуществляется отделом по развитию физической культуры, спорта и туризма администрации города. Организация, проведение и подготовка инвентаря – МБУ ДО «ДЮСШ». Судейская бригада формируется из тренерского состава МБУ ДО «ДЮСШ».

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Количество участников при наличии допуска врача с 8 по 11 ступень (40 лет и старше) не ограничено,

8 ступень – от 40 до 49 лет;

9 ступень – от 50 до 59 лет;

10 ступень – от 60 до 69 лет.

11 ступень – от 70 лет и старше.

К участию в Фестивале ГТО допускаются участники основной медицинской группы. Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском «Интернет» - портале комплекса ГТО в информационно - коммуникационной сети «Интернет» по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер (УИН). Все участники команд Фестиваля обязаны использовать защитные маски в соответствии с санитарно-эпидемиологической обстановкой. Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на 01 декабря 2021 года.

К участию в Фестивале не допускаются:

- лица, не указанные в предварительной заявке за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с муниципальным центром тестирования ВФСК ГТО.

Все участники Праздника должны иметь при себе спортивную форму.

#### **5. ПРОГРАММА**

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов VIII-XI ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814.

Программа праздника:

<b>№</b>	<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1</b>	13:50	Комиссия по допуску участников, регистрация
<b>2</b>	14:00	Открытие муниципального этапа зимнего Фестиваля ВФСК ГТО
<b>3</b>	14:10	Разминка перед началом Фестиваля
<b>4</b>	14:20	Тестирование участников Фестиваля:  1. подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины, кол-во раз) или подтягивание лежа из виса на низкой перекладине (мужчины/женщины, кол-во раз) 8-11 ступень; 2. рывок гири 16 кг (мужчины) 8-9 ступень (по желанию); 3. поднимание туловища из положения, лежа на спине (8-11 ступень) мужчины/женщины, кол-во раз за 1 мин.;

		<p>4. наклон из положения, стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (8- 11ступень);</p> <p>5. сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины/мужчины 8- 9 ступень);</p> <p>6. сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (женщины/мужчины 10- 11 ступень)</p> <p>7. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м. из пневматической винтовки (8-9 ступень по желанию).</p>
<b>5</b>	15:20	<p>Подведение итогов.</p> <p>Торжественное закрытие.</p> <p>Награждение.</p>

### **Порядок и условия выполнения упражнений.**

#### **Выполнения упражнений**

##### ***Подтягивание из виса на высокой перекладине***

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, 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 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### ***Рывок гири***

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гири вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее.

#### ***Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)***

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

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### ***Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.***

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

#### *Подтягивание из виса на низкой перекладине.*

Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

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 1с.

#### *Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

#### *Стрельба.*

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. из пневматической винтовки с открытым прицелом – выполняется по желанию.

**Итоговое личное первенство** определяется по таблице оценки результатов.

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники в личном зачете по каждой возрастной ступени, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Участникам, которые выполнили нормативы, будут вручены бронзовый, серебряный или золотой значок ГТО (как только поступят значки с Федерации ГТО).

## **7. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**Предварительные заявки на участие в Празднике подаются в МБУ ДО «ДЮСШ» до 10 декабря 2021 г. по тел.: 8 (47537)3-70-44 или e-mail: kirsanovsport68@yandex.ru.**

Положение является официальным приглашением на соревнования.

## ЗАЯВКА

на участие в спортивно-оздоровительном празднике

Всероссийского физкультурно-спортивного комплексу «Готов к труду и обороне».

от \_\_\_\_\_

(наименование организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Пол	Дата рождения	Возрастная группа	Подпись врача и печать о допуске
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

К участию в соревнованиях допущено \_\_\_\_\_ чел.

\_\_\_\_\_ (подпись врача, печать медицинского учреждения)

Представитель команды \_\_\_\_\_

(подпись)

(Ф. И. О.)

(раб тел., моб. тел.)

Руководитель организации \_\_\_\_\_

(подпись)

(Ф. И. О.)

Место печати

«   » 2021г.