



Утверждаю
Руководитель ОФКиС
Администрации МР «Сосногорск»
Е.С. Пошеченкова
« 05 » апреля 2023 год

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди трудовых коллективов МР «Сосногорск»

1. Общее положение

Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальном образовании муниципального района «Сосногорск»;
- методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации от 01 февраля 2018 года.

Цели и задачи:

- вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ГТО среди трудовых коллективов;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих взрослое население к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие корпоративного спорта.

2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди трудовых коллективов МР «Сосногорск» осуществляет:

- Отдел физкультуры и спорта администрации МР «Сосногорск»;
- Отдел «Центр тестирования ВФСК ГТО» МБУДО «Спортивная школа олимпийского резерва г. Сосногорска».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на:

- Отдел «Центр тестирования ВФСК ГТО» МБУДО «Спортивная школа олимпийского резерва г. Сосногорска»;
- МАФОУ «с/к «Химик»;
- главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Кравцова Юлия Владимировна, тел. 89087195658.

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 13-14 мая 2023 года на объектах спорта г. Сосногорска.

4. Программа соревнований

13 мая 2023 года:

– плавательный бассейн «Айюва» (25 метров), ул. 65 лет Победы, д. 7: с 08.00 до 08.45 часов – регистрация, разминка участников; в 09.00 – начало соревнований (плавание).

- УСК «Метеор», ул. Гоголя, д.10:

с 12.30 до 13.15 часов – выдача стартовых протоколов, разминка участников;

в 13.30 часов – торжественное открытие Фестиваля;

в 14.00 часов – начало соревнований (зальные виды).

14 мая 2023 года:

- стадион «Локомотив», ул. Лермонтова:

с 10.00 до 10.30 часов – выдача стартовых номеров, разминка участников;

в 10.45 часов – начало соревнований (бег на короткие и длинные дистанции).

По окончанию соревнований – торжественное награждение 14 мая 2023 года в 14.00 в УСК «Метеор».

Соревнования Фестиваля являются лично - командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов IX - XV 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).

Спортивная программа фестиваля по видам испытаний

№ п/п	Вид испытания	IX (возраст. группа от 25 до 29 лет)	X (возраст. группа от 30 до 34 лет)	XI (возраст. группа от 35 до 39 лет)	XII (возраст. группа от 40 до 44лет)	XIII (возраст. группа от 45 до 49лет)	XIV (возраст. группа от 50 до 54 лет)	XV (возраст. группа от 55 до 59 лет)
1	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м/ж	м/ж	м/ж	-	-	-	-
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	м	м	м	м	м	м	м
3	подтягивание из виса на низкой	ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж

	перекладина е 90 см (к- во раз)							
4	рывок гири 16 кг (к-во раз)	м	м	м	м	м	м	м
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	м/ж						
6	наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье	м/ж						
7	поднимани е туловища из положения лежа на спине	м/ж						
8	плавание на 50 м (мин,с)	м/ж						
9	бег на 60 м (с)	м/ж						
10	бег на 1000 м (мин, с)	-	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж
11	бег на 3000 м (мин, с)	м	-	-	-	-	-	-

м/ж - мужчины/женщины

Во время выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО в рамках программы Фестиваля участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний.

По итогам соревновательных испытаний, включенных в комплекс ГТО, подводится официальный зачет их выполнения с последующим внесением результатов в электронную базу АИС ГТО. У мужчин испытания: подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, рывок гири 16 кг выполняются на выбор.

Порядок выполнения испытаний программы Фестиваля:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Упражнение выполняется в спортивном зале. 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 (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток). Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. Плавание на 50 м (мин, с).

Испытание проводится в бассейне. Способ плавания - свободный.

7. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.

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, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

8. Рывок гири 16 кг.

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

9. Бег на 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-3 человека.

10. Бег на 1000 и 3000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

5. Участники соревнований

К участию в Фестивале допускаются команды, направившие свои заявки в установленные сроки и соответствующие установленным требованиям.

Команды формируются из числа штатных работников предприятий (организаций, учреждений). Состав команды: по одному человеку в каждой возрастной ступени независимо от пола мужчина или женщина и 1 сопровождающий от каждой команды. Состав команды состоит из 6 человек (3 женщины и 3 мужчины) от предприятия (организаций, учреждений) в возрасте от 25 до 59 лет в следующих возрастных группах:

- девятая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 25-29 лет);
- десятая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 30-34 лет);
- одиннадцатая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 35-39 лет);
- двенадцатая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 40-44 лет);
- тринадцатая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 45-49 лет);
- четырнадцатая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 50-54 лет);
- пятнадцатая ступень комплекса ГТО (1 мужчина или 1 женщина - 55-59 лет).

В соревнованиях принимают участие только штатные работники предприятия. Подтверждающим документом может быть выписка из трудовой книжки работника или справка, заверенная кадровой службой предприятия (организации, учреждения) с печатью и подписью руководителя кадровой службы.

Для участия в Фестивале все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском «Интернет» - портале комплекса ГТО в

информационно - коммуникационной сети «Интернет» по адресу www.gto.ru иметь уникальный идентификационный номер (УИН).

Возраст участников Фестиваля в соответствии со степенью комплекса ГТО определяется на 01 мая 2023 года.

К участию в Фестивале не допускаются:

- лица, не указанные в предварительной заявке, за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с главным судьей Фестиваля.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей (при наличии) осуществляется согласно официальным требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353, Постановления Правительства Российской Федерации от 16.12.2013 № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», требованиям правил по виду спорта легкая атлетика и плавание, а также требованиям установленным в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

Соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». Первая медицинская помощь участникам соревнований оказывается медицинским работником соревнований.

Организаторы соревнований не несут ответственности за травмы, ущерб здоровью, полученные участниками в период проведения соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов, их родителей, организации, заявившие спортсмена.

За обеспечение безопасности участников и зрителей (при наличии) ответственность несет организатор мероприятия совместно с руководством учреждения, объект которого определен как место проведения соревнования.

В целях обеспечения безопасности зрителей (при наличии) и участников разрешается проводить соревнования только на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, и при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия в соответствии:

- с «Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», утвержденными Постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 № 353

- с «Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.);

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее - Правила), утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 года № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

В соответствии с пунктом 12.14.1. Правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Допуск участников соревнований осуществляется при условии наличия у участников соревнований QR-кода сертификата, вакцинированного против новой коронавирусной инфекции COVID-19, либо QR-кода сертификата, перенесшего новую коронавирусную инфекцию COVID-19 (с даты выздоровления которых прошло не более 12 календарных месяцев).

7. Заявки

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются не позднее **11 мая 2023 года**, по утвержденной форме согласно приложению к **настоящему Положению** по адресу: г. Сосногорск, ул. Гоголя, д.10 (УСК «Метеор») или на эл. почту: sosn.turist@yandex.ru.

При заявке в комиссию по допуску участников предоставляются следующие документы:

- заявка, заверенная руководителем организации и допуском врача на каждого участника (оригинал);
- паспорт (оригинал);
- полис страхования жизни и здоровья от несчастного случая на каждого спортсмена действующего на дни проведения соревнований.

Заявки, поданные позже указанной даты, могут быть приняты по усмотрению организаторов, при наличии технической возможности. Участники, не заявленные в именной заявке, к соревнованиям не допускаются.

8. Определение победителей и награждение

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в Автоматизированную информационную систему «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

По итогам выполнения видов испытаний всеми членами команды ведется личный и командный зачет. Личный зачет по итогам соревнований подводится раздельно среди мужчин и женщин и согласно возрастным ступеням. Победители определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля. Очки определяются согласно 100 - очковой таблице, приложение № 2 к Настоящему Положению.

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу (женщины) или в подтягивании из виса на высокой перекладине (мужчины).

Общekomандный зачет подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды в личном зачете.

Организаторами, партнёрами, спортивными федерациями Республики Коми и другими заинтересованными организациями могут дополнительно вручаться призы в номинациях.

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой возрастной группе награждаются грамотами и медалями, команда – победитель награждается дипломом и кубком, команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются дипломом.

9. Финансовые расходы

Все расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований, награждением, приобретением наградной атрибутики, несет отдел физкультуры и спорта администрации муниципального района «Сосногорск».

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

Приложение № 1 к Положению
о проведении Фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне (ГТО)»
среди трудовых коллективов МР «Сосногорск»

Заявка

**на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди трудовых коллективов
МР «Сосногорск»**

от команды _____

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Степень	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Виза врача о допуске
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

*Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников, без визы врача.

Допущено _____ человек Врач _____ / _____ /

Представитель команды _____ / _____ /

Руководитель организации _____ / _____ /

М.П.

Контактный телефон: _____