

«Утверждаю»

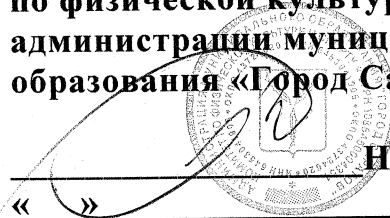
Директор МАУ «Центр физической культуры и спорта»



О.В. Конкин
2023 г.

«Утверждаю»

Председатель комитета по физической культуре и спорту администрации муниципального образования «Город Саратов»



Н.В. Кузнецов
2023 г.

Положение

о проведении городского фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 + «Норматив ГТО – норма жизни!»

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Городской фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников 50 + (далее – Фестиваль) проводится в соответствии календарным планом спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий комитета по физической культуре и спорту администрации МО «Город Саратов» на 2023 год.

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (Готов к труду и обороне) проводится в целях:

- популяризации здорового образа жизни и комплекса ГТО в городе Саратове;
- повышение уровня физической подготовленности старших ступеней комплекса ГТО города Саратова;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

ІІ. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации МО «Город Саратов». Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» МАУ «ЦФКиС».

Состав судейских бригад по видам испытаний формируется из числа судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28.12.2017 № 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

Главный судья – Полещук Юлия Викторовна.

ІІІ. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится:

- 9 декабря 2023 года, г. Саратов, Дворец спорта, манеж (ул. Чернышевского,

63)

ІV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются мужчины и женщины:

- XIV возрастной ступени (возраст участников 50-54 лет);

- XV возрастной ступени (возраст участников 55-59 лет);
- XVI возрастной ступени (возраст участников 60-64 лет);
- XVII возрастной ступени (возраст участников 65-69 лет);
- XVIII возрастной ступени (возраст участников 70 лет и старше), имеющих медицинский допуск к участию в комплексе ГТО.

Основу программы Фестиваля составляют виды нормативов испытаний (тесты), выполняемые участниками, относящимися к XIV-XVIII ступени комплекса «ГТО».

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министра спорта РФ от 18 апреля 2023 года № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» учитываются в соответствии с ЕВСК, утвержденной приказом Минспорта от 13.11.2017 № 990.

К участию в Фестивале не допускаются:

- лица, не зарегистрированные в ЭБД ГТО в установленном порядке;
- лица, не имеющие медицинского допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- лица, не соответствующие установленным Положением требованиям к возрасту участников.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью Комплекса ГТО определяется на дату завершения Фестиваля.

Участники фестиваля прибывают на спортивные соревнования в спортивной форме.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

9 декабря 2023 года:

- **10.00 - 10.30 ч.** Дворец спорта (холл) – работа мандатной комиссии;
- **10.40 – 10.55** – торжественное построение и открытие Фестиваля (манеж Дворца спорта);
- **11.00 - 13.00** - выполнение нормативов испытаний (тестов) согласно программе Фестиваля
- **13.10 – 13.50** – рассмотрение протестов, подведение итогов Фестиваля
- **14.00** - торжественная церемония награждения победителей и призеров

Программа испытаний

№ п/п	Нормативы испытаний (тесты) ВФСК «ГТО»	Участники
1.	Бег 1000 м (мин, с)	мужчины, женщины XIV – XV ступень
	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	Мужчины, женщины XVI – XVIII ступень
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины, женщины XIV - XVIII ступень
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	мужчины, женщины XIV – XV ступень
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Мужчины, женщины XVI –

		XVII ступень
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)	Мужчины, женщины XVIII ступень
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Мужчины, женщины XIV - XVIII ступень

Оргкомитет и ГСК оставляет за собой право изменить программу, время и место проведения Фестиваля в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств.

Условия проведения соревнований

Фестиваль проводится в действующих санитарно-эпидемиологических условиях и в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Соревнования Фестиваля являются личными. Участие в программе Фестиваля обязательно для всех участников. В личный зачет входят 4 вида нормативов испытаний (тестов) спортивной программы.

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 параллельно, расположены на ширине 10-15 сантиметров.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа 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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1

с, продолжить выполнение испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сиденье стула)

В возрастной группе 60-69 лет (XVI-XVII ступени) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (соответствующую ГОСТ Р 57542-2017), в возрастной группе 70 лет и старше (XVIII ступень) – о сиденье стула (не ниже 45 см). Допускается вместо стула использовать тумбу, куб, стол высотой от 45 до 50 см и шириной не менее 50 см. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Бег на 1 000 м

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» участники начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами до/или 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола.

Смешанное передвижение на 1000 м

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Участникам старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, темп каждый участник выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег

VI. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Обеспечение общественного порядка на соревнованиях осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом 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 физкультурных и спортивных мероприятиях.

Место проведения мероприятия обозначается специальными знаками, огораживающими средствами безопасности и контролируются сотрудниками муниципального центра тестирования ВФСК «ГТО» МАУ «ЦФКиС».

VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Система проведения Фестиваля определяется главным судьей, в зависимости от количества участников. Зачет личный. Определение победителей и призеров производится после подсчета судейской коллегией результатов по каждому из видов

Фестиваля. Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы фестиваля согласно 100% таблицы очков результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища из положения лёжа на спине, при равенстве и этого показателя по лучшему результату в беге 1000 м / смешанном передвижении 1000 м.

Информация о победителях и призерах размещается на официальном сайте комитета по физической культуре и спорту администрации МО «Город Саратов» sarспорт.рф и на официальном аккаунте муниципального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) МАУ «ЦФКиС».

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Приобретение наградной атрибутики, оплата работы судейского аппарата и медицинского персонала осуществляется за счёт средств комитета по физической культуре и спорту администрации муниципального образования «Город Саратов».

Расходы, связанные с участием в Фестивале, несут командирующие организации.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры в личных состязаниях по многоборью ГТО в ступени (среди мужчин и женщин) награждаются отдельно медалями и грамотами комитета по физической культуре и спорту администрации муниципального образования «Город Саратов» с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Регистрация и приём заявок осуществляется по e-mail: gto_saratov@mail.ru (указать в теме письма «Заявка на участие в Фестивале»).

Заявку на участие в Фестивале (приложение №1) с обязательным указанием контактного телефона необходимо направить не позднее **17.00 ч. 1 декабря 2023 г.**

Оригиналы документов предоставляются в мандатную комиссию в день проведения фестиваля.

Необходимый перечень документов:

- оригинал заявки (приложение №1);
- при отсутствии медицинского допуска в заявке – документ медицинской организации об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО/участию в Фестивале;
- ксерокопия документа, удостоверяющий личность (паспорт);
- согласие на обработку персональных данных и на участие в Фестивале (приложение №2);

Контактное лицо по всем организационным вопросам: **Тимофеева Татьяна Николаевна**, тел. **65-95-06** (с **9.00 до 18.00** понедельник-пятница).

ЗАЯВКА
на участие в городском фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 +
«Норматив ГТО – норма жизни!»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения	УИН (ID номер)	Степень	Паспортные данные участника (серия, №, дата выдачи)	Виза врача
1.						
2.						
3.						
4.						

Допущено к участию в городском фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 + «Норматив ГТО – норма жизни!» _____ участников.

(прописью)

Врач _____ / _____ /
 (Ф.И.О.) (подпись)

Представитель команды _____ / _____ /
 (Ф.И.О.) (подпись)

Руководитель организации _____ / _____ /
 М.П. (Ф.И.О.) (подпись)

Контактный телефон _____

« _____ » _____ 2023 г.

Я, _____, паспорт _____,
(ФИО) (серия, номер)
выдан _____, зарегистрированный по
(кем) (когда)
адресу: _____,

настоящим даю согласие:

- на участие в городском фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 + «Норматив ГТО – норма жизни!»
- на обработку в Центре тестирования по адресу: г. Саратов, пл. Ленина, б/н, стадион «Сокол» моих персональных данных в рамках организации городского фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 + «Норматив ГТО – норма жизни!»

Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:

- корректного оформления документов, в рамках организации городского фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участников 50 + «Норматив ГТО – норма жизни!»
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в своих интересах.

Дата: _____

Подпись _____ / _____ /
расшифровка