

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди государственных и муниципальных служащих, а также сотрудников государственных и муниципальных учреждений и предприятий и других категорий населения от 18 лет и старше.

1. Общие положения

Целью проведения Фестиваля является приобщение трудящихся к здоровому образу жизни.

Задачами фестиваля являются:

- популяризации комплекса ГТО;
- повышения уровня физической подготовленности государственных и муниципальных служащих Никольского района, а также сотрудников государственных и муниципальных учреждений и предприятий;
- создания условий мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся с 09 августа по 10 августа 2016 года на стадионе МБОУ ДОД «Никольская ДЮСШ».

3. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет Отдел по ФК и спорту администрации Никольского района. Непосредственная организация и проведение Фестиваля возлагается на МБУ «Никольский ФОК».

4. Участники соревнований

К участию в Фестивале допускаются государственные и муниципальные служащие, а также сотрудники государственных и муниципальных учреждений и предприятий от 18 лет и старше.

Для участия в Фестивале могут быть допущены и другие категории населения, не являющиеся государственными или муниципальными служащими, а также сотрудниками государственных и муниципальных учреждений и предприятий при условии соблюдения требований данного Положения.

К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы, зарегистрированные на сайте gto.ru и имеющие уникальный идентификационный номер в АИС.

Каждый участник, желающий сдать нормативы ГТО должен пройти регистрацию на официальном сайте ВФСК ГТО: www.gto.ru

Участник проходит регистрацию на Интернет-портале путем заполнения специализированной анкеты с установленным перечнем персональных данных.

Регистрация участия в комплексе ГТО сопровождается присвоением участнику уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр.

5. Программа соревнований

Основу программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты), выполняемые участниками, относящимися VI - XI ступеням (18 лет и старше) комплекса ГТО, согласно методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» №516 от 12 мая 2016г.

В программу Фестиваля входят следующие виды:

№	Виды испытаний	Дата и время проведения
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	9 августа 2016, начало в 15-00, регистрация участников с 14.00. часов
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) (1 минута)	
4.	Бег на выносливость 2 км, 3 км	
5.	Тестовые заезды на велосипедах (400 м. по кругу стадиона)	10 августа 2016, начало в 19-00, регистрация с 18.00 часов

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «->», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: 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.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5. Бег 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона.

6. Условия проведения Фестиваля и награждение.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 года пункт II/I) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 года и 27 августа 2014 года.

Награждение грамотами победителей в своих возрастных ступенях в личном зачете состоится в День физкультурника 13 августа 2016г. на параде открытия с 11.00 часов.

Грамотами будут отмечены трудовые коллективы, которые активно и массово примут участие в Фестивале.

7. Безопасность участников и зрителей

Соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Вологодской области и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Обязательным условием проведением соревнований является наличие в местах проведения соревнований квалифицированного медицинского персонала.

8. Страхование участников

Участие в соревнованиях осуществляется при наличии договора (оригинала) о страховании: несчастного случая, жизни и здоровья. Страхование участников соревнований производится за счет командирующих организаций.

9. Предотвращение противоправного влияния на результаты соревнований

Запрещается противоправное влияние на результаты соревнований.

Запрещается участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на соревнования:

для спортсменов - на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для спортивных судей - на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они обеспечивают соблюдение правил вида или видов спорта и положений (регламентов) о соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для тренеров - на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они проводят тренировочные мероприятия и осуществляют руководство состязательной деятельностью спортсменов, участвующих в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для руководителей спортивных команд - на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым руководимые ими спортивные команды участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для других участников официальных спортивных соревнований - на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.

10. Условия финансирования

Расходы, связанные с проведением Фестиваля (оплата медицинского работника, награждение) за счет средств сметы МБУ «Никольский ФОК»

11. Заявки.

Для участия в Фестивале необходимо направить до 5 августа 2016 года в Отдел по ФК и спорту предварительную заявку в электронном виде (nikolsk-sport@yandex.ru) по установленной форме (приложение №1)

Именная заявка, заверенная врачом, предоставляется главному судье в день соревнований, до начала соревнований. Участникам Фестиваля иметь при себе паспорта.

Справки по тел. 2-23-21; 2-15-14.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЯВКА
на прохождение тестирования в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

«___» августа 2016 г.

г. Никольск

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ID номер (идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО)	
4.	Дата рождения	
5.	Возраст (полных лет на момент проведения тестирования)	
6.	Структурное подразделение	
7.	Должность	

КОЛЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА
на прохождение тестирования в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

«___» августа 2016 г.

г. Никольск

_____ организация

№	ФИО	Пол	ID номер (идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО)	Дата рождения	Возраст (полных лет на момент проведения тестирования)	Должность
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						