

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио председателя Комитета
по спорту Псковской области

Е.Ю. Чернышова

2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Глава Куньинского района

О.Н. Лебедев

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ПО

«Центр спортивной подготовки»

А.Б. Сидоров

2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о VIII Фестивале ВФСК ГТО среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления, посвященном 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления, посвященном 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- популяризация Комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

Результаты участников Фестиваля, соответствующие нормативам на знаки отличия Комплекса ГТО, могут быть по желанию участников внесены в личные кабинеты в АИС ГТО и учтены в зачет выполнения нормативов Комплекса.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет Комитет по спорту Псковской области.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» (региональный оператор по внедрению ВФСК ГТО в Псковской области) (тел./факс 8(8112)53-17-46, e-mail: gto@csppskov.ru) и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Допуск к соревнованиям и оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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».

IV. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **29 сентября 2023 года в рп. Кунья.**

Приезд команд 29 сентября с 10.30 до 11.30. Начало соревнований в 12.00.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются муниципальные и государственные гражданские служащие, депутаты законодательных органов области и местного самоуправления, мужчины и женщины, в возрасте от 25 до 59 лет включительно, имеющие допуск врача к соревнованиям по Комплексу ГТО.

Составы команд:

I группа: команды районов – 5 участников, в том числе минимум 1 женщина. В состав команды может входить не более 1 участника моложе 30 лет.

II группа: команды от г. г. Псков, Великие Луки, Администрации области, Псковского областного собрания депутатов – 10 участников, в том числе минимум 2 женщины. В состав команды могут входить не более 2 участников моложе 30 лет.

Все участники команды должны быть зарегистрированы на российском сайте gto.ru (получить ID-номер УИН).

По возможности команде следует иметь единую спортивную форму либо единый знак отличия.

Судьи от муниципальных Центров тестирования для обслуживания соревнований приглашаются дополнительно.

VI. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования проводятся по семи возрастным ступеням ВФСК ГТО:

IX ступень – 25-29 лет; **X ступень** – 30-34 года; **XI ступень** – 35-39 лет;

XII ступень – 40-44 года, **XIII ступень** – 45-49 лет, **XIV ступень** – 50-54 года,

XV ступень – 55-59 лет.

№ п/п	Вид испытания (тест)
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (все ступени, мужчины и женщины)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (все ступени, мужчины)
	АЛЬТЕРНАТИВА: Рывок гири 16 кг (мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (все ступени, женщины)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (все ступени, мужчины и женщины)
4.	Бег 3 000 м (IX ступень – мужчины)
	Бег 2 000 м (IX ступень – женщины)
	Бег 1 000 м (X, XI, XII, XIII, XIV, XV ступени – мужчины и женщины)

Условия проведения соревнований

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями (от 29.05.2023) по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.

Очки начисляются в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов, утвержденной приказом Минспорта России от 18.04.2023 №259.

В каждой возрастной группе своя таблица оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей.

Личное первенство подводится по всей ступени по лучшей сумме очков участников.

Правила выполнения нормативов

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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 10-15см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» – верхний край скамьи. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания:

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. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

Подтягивание из виса на высокой перекладине:

Техника выполнения испытания

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 не менее чем на 0,5с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук

Рывок гири 16 кг:

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

Техника выполнения испытания

Участник приглашается на помост, при необходимости, готовит снаряд и руки для тестирования, встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). По команде судьи «Старт» участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 с. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в случае:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановки гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

- выхода за пределы помоста;
- многократного нарушения правил тестирования (техническая неподготовленность).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Техника выполнения испытания:

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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту:

Техника выполнения испытания:

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 со II по XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени, затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег на 1 000 м, 1 500 м, 2 000 м 3 000 м:

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После 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. Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000м – 20 человек.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство определяется в каждой ступени среди мужчин и среди женщин по наибольшей сумме очков, набранных в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов, утвержденной приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259, за выполнение всех видов программы.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 1000 м, 2000 м или 3000 м.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков всех участников команды.

Участники команды Псковского областного собрания могут давать параллельный зачет (очки) командам районов, в которых они прописаны (прописка в паспорте). Для этого команда района должна за 7 дней до начала соревнований выслать заявление в ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» (gto@csppskov.ru) с просьбой о параллельном зачете.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, набравшие наибольшее количество очков в каждом виде программы отдельно среди мужчин и женщин, независимо от возрастной ступени, награждаются грамотами и пластиковыми фигурками.

Участники, занявшие 1 места в личном первенстве в каждой ступени ГТО среди мужчин и среди женщин, награждаются грамотами Комитета по спорту Псковской области, медалями и пластиковыми фигурками. За 2-3 места участники награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места в каждой из групп (**I группа: команды районов; II группа: команды г. г. Псков и Великие Луки, Администрации области, Псковского областного собрания депутатов**), награждаются грамотами Комитета по спорту Псковской области и кубками.

Команда, занявшая 4 место в I группе, награждается грамотой Комитета по спорту Псковской области и кубком «За волю к победе».

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счет средств, выделенных из областного бюджета по подпрограмме «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Псковской области «Развитие физической культуры и спорта», а также субсидии, выделенной ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с Положением о порядке финансирования официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области (расходы по компенсационным выплатам на питание судьям (ГСК – 2 дня, судьи – 1 день), организационные расходы.

Медицинское обслуживание обеспечивает Комитет по здравоохранению Псковской области.

Администрация Куньинского района на безвозмездной основе предоставляет ФОКОТ в и необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Расходы по командированию команд муниципалитетов для участия в областном этапе Фестиваля – проезд до места проведения соревнований и обратно, питание – обеспечивают командирующие организации.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки для участия в фестивале по установленной форме (Приложение №1) необходимо направить в ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» (e-mail: gto@csppskskov.ru) до **21 сентября 2023 года**, а также **сканкопии** удостоверений, подтверждающих принадлежность участника к муниципальной или государственной службе, депутатских удостоверений, удостоверений работников Псковского областного собрания.

Руководители команд муниципалитетов представляют в комиссию по допуску участников **в день приезда следующие документы:**

- ✓ заявку по форме согласно Приложению №1, заверенную врачом;
- ✓ паспорт (оригинал) на каждого участника;
- ✓ страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- ✓ удостоверение, подтверждающее принадлежность участника к муниципальной или государственной службе.

ЗАЯВКА

на участие в VIII Фестивале ВФСК ГТО
среди муниципальных и государственных служащих гражданских
служащих Псковской области, депутатов законодательных органов
области и местного самоуправления, посвященном 100-летию
образования государственного органа управления в сфере
физической культуры и спорта

от команды _____

рп. Кунья, 29 сентября 2023 г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	ID-номер участника (УИН)	Команда (муниципалитет)	Должность	Виза врача
1.						
2.						
3.						
...						

Допущено _____ человек
(протисью)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
(М.П. медицинского учреждения)

Представитель команды _____
(подпись, Ф.И.О. полностью,)

Глава Администрации муниципалитета _____
М.П. (подпись, Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2023 г.

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____
Контактный телефон _____