

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «Центр
физической культуры, спорта
и здоровья Калининского района»

_____ Д. Л. Камаев

« _____ » _____ 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Зимнего фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» Калининского района**

Санкт-Петербург
2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Фестиваль) проводится с целью вовлечения граждан Калининского района в систематические занятия физической культурой и спортом, а также отбор лучших спортсменов на городской Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.2. Задачами Фестиваля являются:

1.2.1. Популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;

1.2.2. Повышение уровня физической подготовленности населения Калининского района;

1.2.3. Пропаганда здорового образа жизни;

1.2.4. Совершенствования форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Даты проведения: 15, 19 февраля 2024 года.

2.2. Место проведения: СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района», по адресу: ул. Демьяна Бедного, д.9.

2.3. Время проведения: согласно расписанию.

Расписание:

Дата и время	Участники	Ступени	Дисциплина
15.02.2024 17.00-20.00	Все желающие	VII-XV (18-59 лет)	Гонка ГТО (личный зачет)
19.02.2024 10.00-15.00	Образовательные учреждения	III-VI (10 – 17 лет)	Многоборье ГТО среди образовательных учреждений
		V-VI (14 – 17 лет)	Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет отдел физической культуры и спорта Администрации Калининского района Санкт-Петербурга.

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО Калининского района.

4. СУДЕЙСТВО

4.1. Судейство на время проведения Фестиваля осуществляется судейской бригадой, назначенной Центром тестирования ВФСК ГТО Калининского района и возглавляемой главным судьей по месту проведения Фестиваля.

4.2. Состав Главной судейской коллегии (далее – ГСК) формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в «Гонке ГТО» (личный зачет) допускаются все желающие, относящиеся к VII-XV ступеням Комплекса ГТО соответственно и имеющие допуск врача.

5.1.1 К участию в «Многоборье ГТО среди образовательных учреждений» и «Командной гонке ГТО среди образовательных учреждений» допускаются сборные команды образовательных учреждений Калининского района.

Численный состав команды: 12 человек, из них:

«Многоборье ГТО среди образовательных учреждений»: 8 человек:

- (1 девочка и 1 мальчик) 10-11 лет (III ступень комплекса ГТО);
- (1 девочка и 1 мальчик) 12-13 лет (IV ступень комплекса ГТО);
- (1 девушка и 1 юноша) 14-15 лет (V ступень комплекса ГТО);
- (1 девушка и 1 юноша) 16-17 лет (VI ступень комплекса ГТО).

«Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений»: 4 человека:

- (1 девушка и 1 юноша) 14-15 лет (V ступень комплекса ГТО);
- (1 девушка и 1 юноша) 16-17 лет (VI ступень комплекса ГТО).

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля.

5.2. Допуск учащихся образовательных учреждений осуществляется школьным медицинским кабинетом на основании медицинской карты учащегося.

5.2.1. К выполнению норм «ГТО» допускаются лица, отнесённые к 1-й группе состояния здоровья, либо основной медицинской группе для занятий физической культурой. Лица, которым по результатам медицинского осмотра установлена 2 или 3 группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (2 группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО направляются к врачам-специалистам, по результатам мед. осмотра, которых оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

5.2.2. Медицинская справка может содержать формулировку «допущен к выполнению нормативов ВФСК ГТО».

5.3. Все участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») и иметь уникальный идентификационный номер (УИН).

5.4. Командам, участвующим в Фестивале, рекомендовано иметь единую спортивную форму.

6. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Фестиваль включает **3 дисциплины: «Гонка ГТО» личный зачет), «Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений», «Многоборье ГТО среди образовательных учреждений».**

6.2. Условия проведения соревнований и точное время прохождения испытаний будут определены дополнительно Регламентом по каждой дисциплине Фестиваля.

6.3. **Дисциплина «Гонка ГТО» проводится в личном зачете среди участников VII-XV ступеней (18-59 лет).**

6.3.1. Личное первенство среди участников дисциплины «Гонка ГТО» определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди юношей и девушек, мужчин и женщин по лучшему результату (наименьшему времени прохождения дистанции).

6.3.2. В случае одинакового времени, показанного у двух или более участников, преимущество получает участник, прошедший трасу с наименьшим количеством ошибок.

6.4. **«Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений» проводится среди сборных команд образовательных учреждений Калининского района.**

6.4.1. Командное первенство среди участников дисциплины «Командная гонка ГТО» определяется по лучшему результату (наименьшему времени) прохождения дистанции всей командой.

6.5. **«Многоборье ГТО среди образовательных учреждений» проводится среди юношей и девушек III-VI ступени, обучающихся в учреждениях Калининского района.**

6.5.1. Личное первенство среди участников дисциплины «Многоборье ГТО» определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди юношей и девушек по сумме баллов за 4 упражнения.

6.5.2. Подсчет суммы баллов производится в соответствии со 100-очковой таблицей оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6.5.3. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в нормативе «поднимание туловища из положения лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин).

Тесты Комплекса ГТО в дисциплине «Многоборье ГТО среди образовательных учреждений», (участники – юноши и девушки - III, IV, V, VI ступени Комплекса ГТО):

№ п/п	Испытания (тесты)	Степень Комплекса ГТО
№	Мальчики/Девочки и Юноши/Девушки	ГТО
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	III, IV, V, VI

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	III, IV, V, VI
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	III, IV, V, VI
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	III, IV, V, VI

«Гонка ГТО» (личный зачет) (участники – мужчины и женщины –VII- XV ступени Комплекса ГТО).

№ п/п	Полоса препятствий ГТО	
№	Мужчины / Женщины	Условия выполнения, количество повторений
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мужчины – 170 см Женщины – 150 см (общее число повторений каждым участником 3 раза)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мужчины – 20 раз Женщины – 10 раз
3.	Рывок гири весом 6 кг (мужчины) Приседания с гирей 6 кг (женщины)	Мужчины – 10 раз Женщины – 10 раз
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Мужчины – 20 раз Женщины – 15 раз
5.	Бег на 30 метров	Мужчины Женщины

«Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений» (участники – юноши и девушки –V-VI ступени Комплекса ГТО).

№ п/п	Полоса препятствий ГТО	
№	Мальчики /девочки	Условия выполнения, количество повторений
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Юноши – 160 см Девушки – 140 см (общее число повторений каждым участником 3 раза)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Юноши – 15 раз Девушки – 7 раз
3.	Подъем гантели весом 4 кг (мужчины) Приседания с гантелями 4 кг (женщины)	Юноши – 10 раз Девушки – 10 раз

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Юноши – 20 раз Девушки – 15 раз
5.	Бег на 30 метров	Юноши Девушки

Выполнив нужное количество повторений, участник бегом возвращается к линии старта, передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, что является началом старта для него.

Гонка команды считается завершенной, когда последний участник команды возвращается на стартовую линию.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения и правила передачи эстафеты. Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафным временем, полученным участниками команды в процессе прохождения дистанции.

За каждое невыполненное (неправильно выполненное) повторение участнику начисляется штрафное время – 5 секунд.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители и призеры по итогам Фестиваля в дисциплине «Гонка ГТО» в каждой указанной возрастной ступени, среди юношей и девушек, мужчин и женщин награждаются подарками, грамотами и медалями соответствующего достоинства.

7.2. Победители и призеры по итогам Фестиваля в дисциплине «Многоборье ГТО» в каждой указанной возрастной ступени среди юношей и девушек награждаются подарками, грамотами и медалями соответствующего достоинства.

7.3. Команды победители и призеры по итогам Фестиваля в дисциплине «Командная гонка ГТО» награждаются подарками, грамотами и медалями соответствующего достоинства.

7.4. Команды победители и призеры по итогам Фестиваля в общем зачете по сумме мест двух дисциплин «Многоборье ГТО среди образовательных учреждений» и «Командная гонка ГТО среди образовательных учреждений» награждаются кубками и грамотами соответствующего достоинства. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в Гонке ГТО.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по обеспечению места проведения фестиваля, наградной атрибутике, судейству и медицинскому обеспечению несёт СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района».

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

9.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «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».

9.2. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований возлагается на СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района».

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

10.1. Заявки на участие (на каждую дисциплину Фестиваля отдельно) подаются в Центр тестирования ВФСК ГТО Калининского района по электронной почте: gto_kalin@mail.ru не позднее, чем за 3 дня до начала соревнований.

10.2. Форма заявки в Приложении №1.

ЗАЯВКА

на участие в Зимнем фестивале
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

Дисциплина: « _____ »

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	Дата рождения	Кол-во полных лет	Виза врача
					При наличии справки графа не заполняется

Контактный номер телефона: _____

e-mail: _____