

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении муниципального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Детские игры ГТО» среди участников II-III ступени**

#### **1. Общие положения**

Муниципальный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Детские игры ГТО» среди участников II-III ступени (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО МР «Удорский» на 2025 год, утвержденным приказом отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» от 27 декабря 2024 года № 01-04/209 и планом мероприятий, пропагандирующих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории МО МР «Удорский» на 2025 год, утвержденным приказом отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» от 09 января 2025 года № 01-04/07.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся образовательных организаций в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди населения МО МР «Удорский»;
- повышение уровня физической подготовленности населения МО МР «Удорский»;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты.
- отбор участников на региональный этап фестиваля ВФСК ГТО.

#### **2. Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится в п. Усогорск **22 марта 2025 года** в спортивном комплексе МУДО «Удорская СШ».

#### **3. Организаторы мероприятия**

Общее руководство организацией и проведением осуществляет отдел физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский» в лице МУ «ЦСМ Удорского района».

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на судейскую бригаду. Главный судья Фестиваля – В.О. Гришина, заместитель главного судьи, главный секретарь – Л.Б. Скорнякова.

#### **4. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Фестивале допускаются участники в возрасте **от 8 до 11 лет включительно**, относящиеся к II-III ступеням комплекса ГТО соответственно. Возраст участников определяется на последний день проведения фестиваля.

Обязательным условием для допуска участника является – регистрация на Всероссийском портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» <https://gto.gov.ru>), наличие УИНа (уникального идентификационного номера). Каждый участник УИН получает самостоятельно. Кроме того, для участия в Фестивале необходимо предоставить организаторам заявку, медицинский допуск к выполнению нормативов комплекса ГТО, согласие на обработку персональных данных (если таковое не было предоставлено ранее).

Участники, незарегистрированные на сайте <https://gto.gov.ru> на день проведения Фестиваля, к участию не допускаются.

### 5. Программа Фестиваля

Соревнования личные. Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями 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 февраля 2023 года № 117 (утверждены Министром спорта Российской Федерации 29 мая 2023 года).

#### Порядок проведения Фестиваля:

Время	Программа	Место
<b>22 марта 2025 года</b>		
9.30	Регистрация участников, комиссия по допуску участников	Спортивный комплекс МУДО «Удорская СШ», п. Усогорск, ул. Дружбы, д. 1 «в»
10.00	Открытие Фестиваля, инструктаж участников	
10.15	Соревновательная часть	
13.30	Подведение итогов	
14.00	Награждение	

Возможны изменения в программе Фестиваля по решению главной судейской коллегии.

Спортивная программа для всех участников в личном зачете включает в себя Гонку ГТО, представляющую из себя полосу с испытаниями комплекса ГТО.

Во время выполнения испытаний Гонки ГТО участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах испытаний (исключение составляет выполнение испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине»).

Гонка проходит на 1 дорожке, состоящей из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими затратами времени).

Итоговым временем считается время пересечения участниками финишной черты с добавлением штрафных секунд (при наличии). По всей дистанции с участником продвигается судья, оценивающий правильность выполнения упражнения и производящий подсчет количества повторений. Также судья фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время.

Требования прохождения каждого пункта Гонки ГТО для участников в личном зачете изложены в приложении 1 к Положению.

## **6. Условия подведения итогов**

Личный зачет по итогам Гонки ГТО подводится отдельно среди мальчиков и девочек в каждой возрастной ступени. Победители и призеры определяются по наименьшему времени (с учетом штрафов), затраченному на Гонки ГТО.

## **7. Награждение**

Участники, занявшие 1-3 место в личном зачете в каждой гендерно-возрастной группе (ступени), награждаются медалями и грамотами отдела физической культуры, спорта и туризма администрации МР «Удорский».

## **8. Условия финансирования**

Расходы, по организации и проведению Фестиваля (награждение победителей и призеров, изготовление полиграфической продукции) осуществляются за счет средств МУ «ЦСМ Удорского района».

Расходы по оплате проезда участников к месту проведения соревнований и обратно, а также иные расходы, связанные с участием в Фестивале, - за счет участников.

## **9. Подача заявок на участие**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме **в срок до 19 марта 2025 года** на электронный адрес МУ «ЦСМ Удорского района» ([udora.csm@yandex.ru](mailto:udora.csm@yandex.ru)) или **предварительно подтвердить своё участие по телефону 33-316.**

В день проведения Фестиваля участник предоставляет организаторам:

- документ, удостоверяющий личность;
- заявку с медицинским допуском по форме (Приложение 2 к Положению);
- согласие на обработку персональных данных.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования**

## Требования прохождения пунктов Гонки ГТО для участников

### Этапы Гонки ГТО:

Мальчики и девочки II ступень (8-9 лет)	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Пресс (без лимита в 1 митуну)	4. Приседания с гирей	5. Отжимание	6. Перетягивание цепи	7. Берпи через линейку (с касанием грудью пола и отрывом ладоней).
		3*10 метров	Кол-во раз: 3  Длина прыжка: Девочки – 110 см Мальчики – 120 см	Кол-во раз: Девочки – 10 раз Мальчики – 15 раз	Кол-во раз: Девочки – 10 раз Мальчики – 15 раз  Вес: 3 кг	Кол-во раз: Девочки – 5 раз Мальчики – 7 раз	Кол-во раз: 1
Мальчики и девочки III ступень (10-11 лет)	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Пресс (без лимита в 1 митуну)	4. Мах гирей	5. Отжимание	6. Перетягивание цепи	7. Берпи через линейку (с касанием грудью пола и отрывом ладоней).
		3*10 метров	Кол-во раз: 3  Длина прыжка: Девочки – 120 см Мальчики – 130 см	Кол-во раз: Девочки – 15 раз Мальчики – 20 раз	Кол-во раз: Девочки – 10 раз Мальчики – 15 раз  Вес: 5 кг	Кол-во раз: Девочки – 5 раз Мальчики – 10 раз	Кол-во раз: 1

**Дистанция Гонки ГТО состоит из 7 испытаний:**

#### **1. «Челночный бег»**

Участник начинает бег с линии старта. По сигналу участник начинает бег и добегает до второй линии, переступая её ногой. Затем быстро разворачивается и возвращается к линии старта, снова переступая её. После этого снова бежит к второй линии, переступая её в третий раз, и возвращается к линии старта.

#### **2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 120 см для мальчиков и 110 см для девочек (8—9 лет) / не

меньше 130 см для мальчиков и 120 см для девочек (10-11 лет). По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнения. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку. После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

**Общее количество повторений – 3 раза для всех участников.**

**Попытки не засчитываются:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния.

### **3. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

**Общее количество повторений – 15 раз для мальчиков и 10 раз для девочек (8-9 лет) / 20 раз для мальчиков и 15 раз для девочек (10-11 лет).**

**Повторение не засчитывается:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками;
- размыкание пальцев из «замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

### **4. «Приседание с гирей весом 3 кг» (8-9 лет), «приседание с гирей весом 5 кг» (10-11 лет)**

По команде судьи «Можно» участник приступает к выполнению испытания. Участник должен, оторвав гирю от помоста, положить ее на уровень грудного отдела, не ниже солнечного сплетения, затем, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы колени были ниже либо параллельно уровню таза. После выполнения выпрямление во всех суставах, дожидаться команду судьи о зачете данного повторения. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

**Общее количество повторений – 15 раз для мальчиков и 10 раз для девочек обеих возрастных групп.**

**Повторение не засчитывается:**

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца.

### **«Мах гирей 5 кг»**

Участник подбегает к гире и по команде судьи приступает к выполнению упражнения. Участник должен, оторвав гирию от помоста, непрерывным движением поднять ее до полного выпрямления коленных и тазобедренного суставов. Как только гиря оказалась в виси, начать сгибать бёдра и колени, сделав мах гири между ног, чтобы она оказалась позади ягодиц, затем выполнить мах гирей, доведя ее до уровня плеч.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО.

**Общее количество повторений – 15 раз для мальчиков и 10 раз для девочек**

**Повторение не засчитывается:**

*- гиря ниже уровня плеч при махе.*

### **5. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

Необходимо выполнить **7 повторений для мальчиков и 5 повторений для девочек (8-9 лет)/ 10 повторений для мальчиков и 5 повторений для девочек (10-11 лет)**. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

**Повторение не засчитывается:**

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
- поочередное разгибание рук;*
- руки не полностью выпрямляются в локтях;*
- разведение локтей более чем на 45 градусов.*

### **6. «Перетягивание цепи»**

Участник подходит к испытанию, берет цепь в руки и по команде «Можно» тянет цепь на себя попеременно меняя руки.

**Упражнение не засчитывается:**

*- перетягивание цепи выполняется рывками.*

### **7. «Берпи через линейку (с касанием грудью пола и отрывом ладоней)».**

Участник выполняет берпи через линейку. Количество повторений 5 раз для всех участников.

Участник занимает исходное положение, стоя рядом с линейкой, принимает упор лежа, руки на ширине плеч. Участник выполняет сгибание и разгибание рук в быстром темпе, коснувшись грудью пола, оторвав ладони от пола, затем выпрямляет корпус и в прыжке одной или двумя ногами выполняет перепрыгивание через линейку, зафиксировав положение на полу двумя ногами, участник приступает к выполнению следующего повторения.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

Выполнив нужное количество повторений участник возвращается к линии старта, где финиширует.

**Ошибки, при которых повторения не засчитываются:**

- при выполнении отжимания участник не коснулся грудью пола;
- при выполнении отжимания участник не оторвал ладони от пола;
- отсутствие касания двумя ногами пола.

Гонка считается завершенной, когда участник возвращается на стартовую позицию.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

**Штрафы:**

- фальстарт участника + 5 сек;
- участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту + 10 сек за каждое не сделанное повторение;
- препятствие соперникам в прохождении дистанции + 20 сек.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участниками во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат.

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**

на участие в муниципальном этапе фестиваля  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
 «Детские игры ГТО»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (число, месяц, год)	УИН	Степень	Виза врача (печать, подпись)
1					
...					

Допущено к соревнованию \_\_\_\_\_ человек

прописью

Врач \_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи

М.П.

Прибыло на соревнования \_\_\_\_\_ человек.

Прописью

Председатель судейской коллегии \_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи