

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. начальника управления
физической культуры и спорта
Липецкой области



И.Г. Колесникова
« » 2023 г.


«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБУ ЛО
«Центр развития и мониторинга
физической культуры и спорта»



Д.С. Подхалюзин
« » 2023 г.


ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля

чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области» (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2023 год.

Целью проведения Фестиваля является Повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации и граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- создание условий, мотивирующих взрослое население к занятиям физической культурой и спортом.
- определение сильнейших участников по результатам личного первенства в «Гонке ГТО» для дальнейшего участия во всероссийских фестивалях.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Решение о проведении и сроках проведения муниципального этапа Фестиваля определяется органами местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.

Точное место и дата проведения регионального этапа Фестиваля будут сообщены дополнительно.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение муниципального этапа Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления.

Общее руководство организацией и проведение регионального этапа Фестиваля в Липецкой области осуществляется ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (Региональный оператор ВФСК ГТО).

Непосредственная организация и проведение регионального этапа Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Составы ГСК и судейских бригад по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 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.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются участники в возрасте от 18 до 49 лет, в соответствии со спортивной программой Фестиваля. Все участники соревнований должны иметь медицинский допуск к тестированию и быть зарегистрированы на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru, иметь уникальный идентификационный номер (УИН). Все участники, представители, зрители, гости Фестиваля должны иметь в сменную обувь для помещения.

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из пяти отдельных блоков:

1. «Эстафета ГТО» - командные соревнования;
2. «Гонка ГТО» - командные соревнования;
3. «Иду на рекорд» - личное первенство;

4. «Гонка ГТО» - личное первенство, любители;
5. «Гонка ГТО» - личное первенство, профессионалы.

1 день Фестиваля

«Гонка ГТО» (командное соревнование)

Участники:

Состав команды 6 участников:

1м+1ж 18-29 лет;

1м+1ж 30-39 лет;

1м+1ж 40-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 1 команды от муниципального района/ городского округа. Члены команды должны проживать или работать на территории муниципального района/ городского округа. Количество участников ограничено: первые 18 команд, успевшие подать заявки (108 человек).

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник команды выполняет поочередно каждое упражнение, возвращается бегом к старту и передает эстафету следующему участнику гонки касанием ладони плеча следующего участника. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения всей командой и штрафного времени каждого участника.

Победителем «Гонки ГТО» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

Виды спортивной программы «Гонка ГТО» (командные соревнования):

1. Тренажёр «Концепт» - 200 метров (женщины), 300 метров (мужчины);
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 180 см (мужчины), 150 см (женщины). Упражнение выполняется 5 раз.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 25 раз (мужчины), 15 раз (женщины).
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине - 25 раз (мужчины), 15 раз (женщины).
5. Рывок гири 16 кг одной рукой, смена рук 1 раз - 20 раз (мужчины)/ приседание с гирей 8 кг в руках, 20 раз (женщины).
6. Двойные прыжки через скакалку - 10 раз (мужчины/женщины).

«Эстафета ГТО» (командное соревнование)

Участники:

Состав команды 4 участника: 2 женщины + 2 мужчины. Возраст участников – 18-29 лет. Максимальное количество участников: не более 20 команд (80 человек).

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Один участник команды выполняет одно упражнение и передает эстафету следующему

участнику. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения эстафеты всей командой и штрафного времени каждого участника.

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, показавшая наименьшее суммарное время.

Виды спортивной программы «Эстафеты ГТО»:

1. Челночный бег (3x10 метров) – женщина;
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (40 раз без лимита времени) – мужчина;
3. Приседание с гирей в руках 8 кг (10 раз) – женщина;
4. Рывок гири одной рукой, смена руки 1 раз, 16 кг (20 раз) – мужчина.

Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

Передача эстафеты вне коридора – 3 с.

Фальстарт участника команды – 5 с.

Нарушение правил передачи эстафеты ладонью – 5 с.

Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту – 15 с. за каждое несделанное повторение.

Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции – 10 с.

Штрафное время за нарушение техники выполнения программы «Гонка ГТО» (командные соревнования, «Эстафета ГТО» (командные соревнования) начисляются в соответствии с приложением 1 к настоящему Положению.

1-2 день Фестиваля:

«Иду на рекорд» (личное первенство)

Участники:

Возраст участников определяется на дату окончания Фестиваля. Соревнования проводится отдельно среди мужчин и среди женщин по трем возрастным группам:

1 возрастная группа: 18-29 лет;

2 возрастная группа: 30-39 лет;

3 возрастная группа: 40-49 лет.

Каждый участник может подать заявку на участие не более, чем в двух видах спортивной программы. Количество участников блока «Иду на рекорд» ограничено: не более 50 человек.

Спортивная программа блока Фестиваля «Иду на рекорд» состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО, выполняемых на максимально возможный результат каждым участником соревнований.

Виды спортивной программы «Иду на рекорд» 1 день:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) - женщины.
2. Рывок гири 16 кг (количество раз) - мужчины.
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту) - мужчины/женщины.

Виды спортивной программы «Иду на рекорд» 2 день:

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - мужчины.
5. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз) - женщины.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - мужчины/женщины.

Победители личного первенства определяются по каждому виду спортивной программы в каждой возрастной группе.

2 день Фестиваля:

«Гонка ГТО» (личное первенство, любители)

Участники:

Возраст участников определяется на дату окончания Фестиваля. Соревнования проводится отдельно среди мужчин и среди женщин по трем возрастным группам:

- 1 возрастная группа: 18-29 лет;
- 2 возрастная группа: 30-39 лет;
- 3 возрастная группа: 40-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 20 человек. К участию допускаются все желающие, подавшие заявку в указанные сроки и выполнившие все условия Положения.

Стартуют одновременно 2 участника, параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник выполняет поочередно каждое упражнение. Задача – выполнить правильно все упражнения столько раз, сколько заявлено в программе. При нарушении техники (условий) выполнения, упражнение участнику не зачитывается до того момента, пока он не выполнит упражнение верно и столько раз, сколько заявлено в регламенте. Победитель определяется после прохождения дистанции всеми допущенными участниками.

Виды спортивной программы «Гонка ГТО»

(личное первенство, любители):

1. Тренажёр «Концепт» - 200 метров (женщины), 300 метров (мужчины);
2. Запрыгивание на короб 50 см - 10 раз (женщины), 15 раз (мужчины);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине - 10 раз (женщины), 15 раз (мужчины);
4. Берпи с выпрыгиванием в верх и хлопком над головой двумя руками - 5 раз (мужчины/женщины);
5. Рывок гири 16 кг поочередно – 5 раз правой рукой, 5 раз левой рукой (мужчины);

Махи гири 8 кг двумя руками - 5 раз (женщины).

б. Двойные прыжки через скакалку - 10 раз (мужчины/женщины)

Участникам необходимо пройти максимальное количество кругов (видов спортивной программы), лимит времени 8 минут.

«Гонка ГТО» (личное первенство, профессионалы)

Участники:

Возраст участников определяется на дату окончания Фестиваля. Соревнования проводятся отдельно среди мужчин и среди женщин по трем возрастным группам:

1 возрастная группа: 18-29 лет;

2 возрастная группа: 30-39 лет;

3 возрастная группа: 40-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 20 человек.

Стартуют одновременно 2 участника, параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник выполняет поочередно каждое упражнение. Задача - выполнить правильно все упражнения столько раз, сколько заявлено в программе. При нарушении техники (условий) выполнения, упражнение участнику не зачитывается до того момента, пока он не выполнит упражнение верно и столько раз, сколько заявлено в регламенте. Победитель определяется после прохождения дистанции всеми допущенными участниками.

Виды спортивной программы «Гонка ГТО»

(личное первенство, профессионалы):

1. Тренажёр «Концепт» - сбросить 30 калорий за минимальное время;

2. Выпады с мешком на спине 10 кг – 10 раз (мужчины/женщины);

3. Ходьба на руках 10 метров;

4. Берпи с подъемом/запрыгиванием на короб 50 см и выпрямлением рук - 15 раз (женщины/мужчины).

5. Жим с плеч двух гантелей - 15 раз (мужчины - 20 кг (2 гантели по 10 кг), женщины - 14 кг (2 гантели по 7 кг)).

6. Двойные прыжки через скакалку - 10 раз (мужчины/женщины).

Участникам необходимо пройти максимальное количество кругов (видов спортивной программы), лимит времени 8 минут.

**Организаторы имеют право вносить изменения в программу Фестиваля.*

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ

Подведение итогов в командном зачёте:

Командный зачет определяется по сумме общего времени прохождения эстафеты всей командой и штрафного времени каждого участника.

«Эстафета ГТО»

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, прошедшая дистанцию с наименьшим суммарным временем.

При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

Команда, занявшая 1 место, награждается кубком, занявшие 1, 2, 3 место – медалями, дипломами и памятными призами.

«Гонка ГТО»

Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения всеми участниками команды и штрафного времени каждого участника.

Победителем «Гонки ГТО» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

Команды, занявшие 1, 2, 3 место, награждаются кубком, медалями, дипломами и памятными призами.

Подведение итогов личного первенства:

«Иду на рекорд» (личное первенство)

Участники, показавшие лучший результат в соревнованиях «Иду на Рекорд» (личное первенство), по каждому виду испытания (теста), отдельно среди мужчин и женщин, в каждой возрастной группе (1 возрастная группа: 18-29 лет; 2 возрастная группа: 30-39 лет; 3 возрастная группа: 40-49 лет) награждаются медалью, дипломом рекордсмена и памятным призом.

«Рекордсмены ГТО» определяется по наибольшему количеству очков, полученному участником согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы блока Фестиваля «Иду на рекорд». Установленные рекорды в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин, вносятся в памятную «Книгу Рекордов ГТО Липецкой области» с указанием ФИО, возраста и муниципального района проживания рекордсмена. Рекордсменам вручается грамота «Рекордсмен ГТО» и памятный приз.

«Гонка ГТО» (личное первенство, любители)

Победитель определяется после прохождения дистанции всеми допущенными участниками.

Победителем «Гонки ГТО» становится участник, прошедший гонку с наибольшим количеством набранных очков.

Участники, занявшие 1 место в личном зачете, награждаются медалью, дипломом и памятным призом в каждой возрастной группе отдельно среди мужчин и женщин.

«Гонка ГТО» (личное первенство, профессионалы)

Победитель определяется после прохождения дистанции всеми допущенными участниками.

Победителем «Гонки ГТО» становится участник, прошедший гонку с наибольшим количеством набранных очков.

Участники, занявшие 1 место в личном зачете, награждаются медалью, дипломом и памятным призом в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин.

При равенстве суммы очков в категории «Любители», у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший минимальное затраченное время в первом круге на тренажёре «Концепт» - 200 метров (женщины), 300 метров (мужчины).

При равенстве суммы очков в категории «Профессионалы», у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший минимальное затраченное время в первом круге на тренажёре «Концепт» - сбросить 30 калорий.

Участники, занявшие 1 место в личном зачете (категории «Любители» и «профессионалы»), награждаются медалью и дипломом, в каждой возрастной группе отдельно среди мужчин и женщин.

7. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, участник либо представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю Главного судьи в течение 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Фестивале, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, участник либо представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может подать заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи, но не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день и оформлено письменным заключением главного судьи, если не требуется дополнительной проверки фактов. Заключение доводится до сведения участника и представителя команд.

Если участник или представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения

Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей. До вынесения решения ГСК по протесту, участник может быть допущен к соревнованию.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению муниципального этапа Фестиваля несут органы местного самоуправления.

Расходы по проведению регионального этапа Фестиваля, связанные с оплатой работы судейского персонала, приобретением наградной атрибутики (медали, дипломы, сертификаты, призы), медицинским обслуживанием мероприятия и другими организационными расходами несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию участников и сопровождающих лиц к месту проведения Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников, и питание сопровождающих лиц) несут командирующие организации, либо сами участники.

9. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Страхование участников соревнований производится за счёт средств командирующей организации/ личных средств участника и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие команд в программе Фестиваля «Гонка ГТО» (командные соревнования) направляется по форме согласно приложению 2 к настоящему Положению, организаторам Фестиваля - региональному оператору на адрес электронной почты GTO-48@yandex.ru с пометкой «Игры ГТО». Срок предоставления заявок – до 10 ноября 2023 года. Заявки, поступившие после 10 ноября 2023 года рассматриваться не будут.

Заявка на участие в программе Фестиваля «Эстафета ГТО» (командные соревнования) подается по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/65379325c417f382516d7827/> до 15 ноября 2023 года. Заявки, поступившие после 15 ноября 2023 года рассматриваться не будут.

Заявка на участие в программе Фестиваля «Иду на рекорд» (личное первенство) подается по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/653b809ac417f306bc6d7822/> до 15 ноября 2023 года. Заявки, поступившие после 15 ноября 2023 года рассматриваться не будут.

Заявка на участие в программе Фестиваля «Гонка ГТО» (личное первенство, любители) подается по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/653b8814c769f1571f98d861/> до 15 ноября 2023 года. Заявки, поступившие после 15 ноября 2023 года рассматриваться не будут.

Заявка на участие в категориях «Гонка ГТО» (личное первенство, профессионалы) подается по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/653b8aa8c769f157b198d85e/> до 15 ноября 2023 года. Заявки, поступившие после 15 ноября 2023 года рассматриваться не будут.

В день проведения Фестиваля руководитель команды / индивидуальный участник представляет в комиссию по допуску следующие документы:

Для команд программы Фестиваля «Гонка ГТО» (командные соревнования):

- оригинал заявки установленной формы, заверенную руководителем либо иным уполномоченным лицом органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, направляющего команду (организации, учреждения) в которую входят члены сборной команды, имеющие медицинский допуск (Приложение 2);

- паспорт (оригинал и ксерокопию) или иной документ, удостоверяющий личность каждого участника;

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Для команд программы Фестиваля «Эстафета ГТО» (командные соревнования):

- паспорт (оригинал и ксерокопию) или иной документ, удостоверяющий

личность каждого участника;

- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020№114н (допускается отметка в командной заявке);

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Для индивидуальных участников программы Фестиваля «Иду на рекорд», «Гонка ГТО» (личное первенство, любители и профессионалы):

- бумажный вариант заявки с личной подписью;

- паспорт (оригинал и ксерокопию) или иной документ, удостоверяющий личность каждого участника;

- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020№114н;

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи заявки возможна только по согласованию с организаторами.

Комиссия по допуску участников проверяет документы и принимает решение по допуску участников к соревнованиям.

Для получения справочной информации: телефон 8 (4742) 34-23-68.

**Начисление штрафного времени
за нарушение техники выполнения программы «Гонка ГТО»
(командные соревнования) и «Эстафета ГТО» (командные соревнования)**

1. Тренажёр «Концепт»

Участник занимает удобную позицию на сидении, стопы устанавливает в специальные подножки, руками берёт рукоятку маховика и выполняет движение похожее на «греблю». По завершению упражнения участник возвращает рукоятку маховика в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Нарушение требований к количественному показателю упражнения – 15 с.

Нарушение фиксации (бросок) рукоятки маховика без сопровождения руками по завершению упражнения – 10 с.

Касание монитора тренажера – 30 с.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

Заступ за линию отталкивания или касание её – 5 с.

Отталкивание с предварительного подскока – 5 с.

Прыжок меньше заданного расстояния – 5 с.

3. 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 разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Ошибки и штрафное время:

На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

Нарушение требований исходного положения – 5 с.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» - 10 с.

Отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения – 10 с.

Превышение допустимого угла разведения локтей – 5 с.

Разновременное разгибание рук – 5 с.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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 к полу. Участник выполняет максимальное количество подятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 10 с.

Отсутствие касания лопатками мата – 5 с.

Размыкание пальцев рук «из замка» - 5 с.

Смещение таза (поднимание таза) – 5 с.

Изменение прямого угла согнутых ног – 5 с.

5. Рывок гири, 16 кг (для мужчин)

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Ошибки и штрафное время:

На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

Дожим гири – 5 с.

Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки – 10 с.

Изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири – 10 с.

Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост – 20 с.

Выход за пределы помоста – 20 с.

Бросок гири по завершению испытания – 20 с.

6. Приседание с гирей в руках весом 8 кг (для женщин)

Участницы выполняют приседание с гирей необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

Гиря выше/ниже уровня груди – 5 с.

Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 10 с.

7. Двойные прыжки через скакалку

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг корпуса.

При одинарном обороте скакалки вокруг корпуса повтор не засчитывается

Ошибки и штрафное время:

На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 15 с.

8. Челночный бег (3x10 метров)

Участник пробегает 10 м, обегает фишку, пробегает еще 10 м, обегает фишку, пробегает финишный отрезок.

Ошибки и штрафное время:

Начало выполнения испытания до звукового сигнала (фальстарт) – 5 с.

Создание помехи рядом бегущему – 5 с.

Участник не обегал фишку во время разворота – 10 с.

ЗАЯВКА

на участие в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области»

От команды _____

Наименование района, организации _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Размер майки (S, M, L, XL, XXL)	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.						допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
ФИО (полностью) представителя команды		Контактный телефон: e-mail:				

***Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников, без визы врача.**

Допущено к участию в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области» _____ человек.

(подпись)

Врач

(ФИО)

(подпись)

(М.П. медицинского учреждения,

(дата)

Руководитель организации
(ответственное лицо)

(подпись)

(Фамилия, инициалы)

МП