

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель комитета по
физической культуре и спорту
А.Н. Ернов
" " 2021г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ СП «СШОР
«Березники»
С.Г. Нешатаева
" " 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ СП
«СШОР «Темп»
Н.С. Шевелёва
" " 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении онлайн – конкурса «ГТО-путь к победе!»
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

«Готов к труду и обороне»

I - V (6-17 лет) ступени,

**посвященного Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса**

«Готов к труду и обороне»

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Участник выполняет спортивное задание (упражнение) в домашней обстановке (либо на улице) с соответствующим документированием процесса (видео-съемка).

К участию в Конкурсе допускаются участники, зарегистрированные на официальном сайте ГТО (gto.ru), имеющие УИН-номер участника.

Возраст участников Конкурса, определяется на дату проведения Конкурса.

Оценка выполнения спортивного задания происходит дистанционно на основании полученных по эл. почте от участника.

г. Березники
2021 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Онлайн-конкурс «Путь к победе!» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди I - V (6-17 лет) ступеней, посвященный Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Конкурс), проводится согласно Календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МО «Город Березники» на 2021 год с целью вовлечения населения города в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Конкурса:

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности детей и молодежи;
- поощрение показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО;
- формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, особенно среди детей и молодежи.

II. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Конкурс проводится с 13.08.2021 по 03.09.2021 в режиме онлайн-видео.

Прием видео на Конкурс осуществляется до 31.08.2021 г.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ КОНКУРСА

Общее руководство организацией и проведением Конкурса осуществляет Комитет по физической культуре и спорту, Центр тестирования ВФСК ГТО города Березники, при содействии МАУ СП «СШОР «Березники».

Непосредственное проведение Конкурса возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО города Березники, судейскую коллегию.

Ст. спортивный судья ГТО – Старикова Светлана Александровна (8-919-460-26-95).

Специалист КФКС – Фонарева Виктория Николаевна (23-22-25).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Участник выполняет спортивное задание (упражнение) в домашней обстановке (либо на улице) с соответствующим документированием процесса (видео-съемка).

К участию в Конкурсе допускаются участники, зарегистрированные на официальном сайте ГТО (gto.ru), имеющие УИН-номер участника.

Возраст участников Конкурса, определяется на дату проведения Конкурса.

Оценка выполнения спортивного задания происходит дистанционно на основании полученных по эл. почте материалов от участника.

Участник присылает по эл. почте centr-gto-berezniki@mail.ru в Центр тестирования ГТО видео выполнения нормативов согласно программе Конкурса, сопроводительное письмо (в электронной форме), включающее ФИО (полностью) автора, возраст, контакты для обратной связи, УИН-номер, результаты выполненных нормативов.

Видеозаписи могут быть цветными либо монохромными (черно-белыми), видеофайлы принимаются в формате Мр4. Хронометраж: до 5 минут.

Видео должно быть непрерывным при выполнении нормативов участником.

Отправляя видео для участия в Конкурсе, участники дают согласие на обработку, использование, размещение конкурсной работы и текстовых данных в социальной сети «ВКонтакте», на официальных сайтах ГТО, администрации города в целях пропаганды физической культуры и спорта.

V. ПРОГРАММА КОНКУРСА

Спортивная программа Конкурса состоит из тестов комплекса ГТО и формируется в соответствии с Методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516 и утвержденного распоряжением губернатора Пермского края от 06 февраля 2018 г. №16-р.

Каждый участник Конкурса должен выполнить два испытания с обязательной видеофиксацией:

5.1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), (макс. время 3 мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: 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, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 с продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не засчитывается в следующих случаях:

- 1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) Поочередное разгибание рук;
- 5) Отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5.2 Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастической коврике, руки за головой, пальцы в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под

прямым углом, ступни прижаты партнёра к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин. Касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Попытка не зачитывается в следующих случаях:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) Смещение таза.

Основу спортивной программы Конкурса составляют испытания (тесты) комплекса ГТО для I-V ступени (6 -17 лет)

№ п/п	Виды нормативов (тестов)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), (макс. время 3 мин.)
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Все нормативы будут считаться по таблице оценки выполнения испытаний нормативов ГТО.

Ссылка на таблицу - <https://www.gto.ru/document/s?q=балловая+таблица>

Итоги подводятся в каждой ступени комплекса ГТО:

- 1 номинация – I ступень (6-8 лет), среди девочек и мальчиков;
- 2 номинация – II ступень (9-10 лет), среди мальчиков и девочек;
- 3 номинация – III ступень (11-12 лет), среди мальчиков и девочек;
- 4 номинация – IV ступень (13-15 лет), среди девочек и мальчиков;
- 5 номинация – V ступень (16-17 лет), среди юношей и девушек.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

После заседания комиссии по подведению итогов все участники награждаются грамотами (в электронном виде) за участие. В каждой номинации победители, занявшие 1-е места, награждаются ценными призами.

Выдача ценных призов победителям, занявшим 1-е места в Конкурсе, будет проходить в течении пяти рабочих дней после подведения итогов в Центре тестирования ВФСК ГТО, ул. Ломоносова 125, при наличии паспорта и ИНН.

Телефон для справок: 27-39-40 Центр тестирования ВФСК ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Организация и проведение Конкурсов осуществляются за счет иных средств МАУ СП «СШОР «Березники» г. Березники.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Участники Конкурсов подтверждают, что сами несут ответственность за свое здоровье.

Участники Конкурсов при выполнении заданий должны самостоятельно заботиться о технике безопасности.

Участники Конкурсов должны быть физически здоровы и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы Конкурсов не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Участвуя в конкурсах, участники гарантируют, что осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

В условиях сохранения рисков распространения COVID-19, участники должны соблюдать действующие требованиями Роспотребнадзора.

Приглашаем принять участие в Конкурсе!

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении онлайн – конкурса «ITO-путь к победе!»

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

I - V (4-17 лет) ступени,

посвященного Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»