

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО «Приморская ДЮСШ»

 И.А. Севастьянов
«12» ноября 2021 года



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальный Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Иду на рекорд» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий в сфере физической культуры и спорта МБУ ДО «Приморская ДЮСШ» на 2021- 2022 учебный год в рамках «Декады ГТО».

Фестиваль приурочен к 90-летию создания исторического Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Цель Фестиваля:

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

Задачи Фестиваля:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- мониторинг уровня физической подготовленности по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в «онлайн» режиме в период с 15 по 25 ноября 2021 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет МБУ ДО «Приморская ДЮСШ». Организационная часть подготовки и проведения Фестиваля возлагается на Главную судейскую коллегию (ГСК) и судей по видам испытаний (формируются из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав комплекса ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 1 февраля 2016 г. № 70).

IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводится в формате предоставления видео-отчета о выполненном упражнении.

Программа Фестиваля: соревнования являются личными и состоят из выполнения одного из заявленных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимально возможный результат с целью превышения результатов равных 100 очкам (согласно 100-очковой таблице, приложение №1) в соответствующем виде испытания (тесте) и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО.

проводятся в следующих номинациях:

- «Рекордсмен ГТО: сила (выполнение упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (выполнение упражнения: рывок гири 16 кг)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (выполнение упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)», женщины;
- «Рекордсмен ГТО: гибкость», (выполнение упражнения: наклон вперед стоя на гимнастической скамье) женщины;

Все упражнения программы выполняются по требованиям, отраженным в **Методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди жителей Приморского района Архангельской области (постоянно проживающих на территории района) или работающих на территории Приморского района Архангельской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, возраст участников 16-49 лет. (5-8 ступень) Возраст участников определяется на последний день соревнований, 25 ноября 2021 года.

VI. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ

Участник записывает на видео выполнение одного упражнения, представленного в номинациях, выполнение производится согласно методическим рекомендациям по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Порядок записи видеофайлов (один участник – один файл): включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства); наводим камеру на участника (выбираем ракурс, позволяющий наиболее точно оценить линейные и угловые характеристики – качество выполнения); участник представляется (фамилия, имя, отчество (при наличии) дата рождения); участник по команде помощника (команда «старт» в любой форме) приступает к выполнению упражнения; по окончании выполнения упражнения (окончанию времени отведенное на выполнение) звучит команда «стоп». Видео должно содержать целиком выполнение упражнения без купюр.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Итоги Фестиваля «Иду на рекорд» подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени по каждому виду испытаний (тестов). Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков (согласно 100-очковой таблице для I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). При равенстве у двух и более участников количества очков преимущество имеет спортсмен, который раньше предоставил видео отчет.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в каждой возрастной группе по каждому виду испытаний награждаются медалями, грамотами отдельно среди мужчин и женщин. Всем принявшим участие в Фестивале выдается сертификат участника.

IX. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

К участию в Фестивале допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности. Для безопасности выполнения упражнений и удобства оценки на спортсмене обязательно должна быть облегчающая спортивная форма: велосипедки, лосины, топы, обтягивающие футболки и пр.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма: выполнение упражнений без спортивной разминки, неподготовленная спортивная одежда и обувь, неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.), выполнение упражнений без страховки и само страховки, несоответствие физических возможностей участника предельным характеристикам выполняемого упражнения.

При выполнении упражнений необходимо обеспечить: выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения соревнований (освещение, качество воздуха, общие экологические требования, эргономические характеристики), наличие в непосредственной близости от места проведения соревнований средств первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка).

При ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнения, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.

По завершении выполнения упражнений: успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения, провести гигиенические процедуры.

X. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Медицинское обеспечение формируется и применяется участниками Фестиваля самостоятельно или с помощью сопровождающих (тренеры, родители, члены семьи, пр.). Методология медицинского обеспечения изложена в Приказа Минздрава РФ от 23.10.2020 г. № 1144н "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 физкультурных и спортивных мероприятиях".

Организатор не несет ответственности за возможный ущерб здоровью участника, причиненный при участии или вследствие участия спортсмена в Фестивале.

XI. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

Основания для дисквалификации участника: видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи выполнения упражнения, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных), видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением), неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения.

XII. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Награждение производится за счёт муниципальной программы муниципального образования «Приморский муниципальный район» «Развитие образования».

XIII. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Заявки на участие подается с 15 по 25 ноября 2021 года в виде сообщения в группу Приморская ДЮСШ <https://vk.com/primsportschool> социальной сети ВКонтакте по форме согласно приложению № 1 к настоящему Положению и сопровождаются загруженным видеороликом (требования к роликам Приложение №2), подтверждающим выполнение заявленного вида испытания на максимальный результат.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
Муниципальный Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Иду на рекорд»

От _____
(ФИО)

(Число, месяц, год рождения)

(УИН участника, ступень комплекса ГТО)

Испытания (тесты) нужно подчеркнуть:

1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» - да/нет;
2. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» - да/нет;
3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - да/нет;
4. «Рывок гири 16 кг» - да/нет.

_____ / _____ /
дата подпись расшифровка

контактные данные: _____
(телефон, эл. почта).

**Требования к видеороликам
участникам Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Иду на рекорд»**

1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) так, чтобы при оценке на экране было видно, что плечи, туловище и ноги составляют прямую линию в исходном положении, а также касание грудью платформы или иного предмета, высотой 5 см от пола в ходе выполнения упражнения. Испытуемый должен быть в обтягивающей одежде.

2. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) на тумбе с прикрепленной к ней измерительной линейкой. При выполнении упражнения должны быть видны прямые ноги и результат в см, зафиксированный в кадре на 2 сек.

3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (сбоку) в полный рост, так, чтобы в кадре было видно, что при выполнении упражнения подбородок поднялся выше грифа перекладины.

4. «Рывок гири 16 кг.»

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди), в полный рост, так, чтобы судья мог определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также отсутствие касания туловища свободной рукой.