

Приложение
к Положению о зимнем фестивале
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди всех категорий населения
Самарской области в 2024 году

РЕГЛАМЕНТ

проведения мероприятий регионального этапа зимнего фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Самарской области в 2024 году

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящий регламент разработан в целях организации проведения мероприятий регионального этапа зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Самарской области (далее – Региональный этап, Фестиваль), в соответствии с Положением о Фестивале, действующими нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность комплекса ГТО.

Регламент устанавливает:

- требования к участникам и условия допуска к мероприятиям Регионального этапа Фестиваля;
- программу Регионального этапа Фестиваля
- условия проведения и подведения итогов мероприятий Регионального этапа Фестиваля.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Региональный этап Фестиваля проводится 30 марта 2024 года на объекте спорта «Проектирование и строительство легкоатлетического манежа г.о. Тольятти» по адресу: Самарская область, г.о. Тольятти, ул. Спортивная, 40.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

К участию в Региональном этапе Фестиваля допускаются жители Самарской области, зарегистрированные на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), имеющие уникальный идентификационный номер участника (УИН) и допуск врача.

Возраст участников определяется по состоянию на дату проведения Регионального этапа Фестиваля.

Участникам команд рекомендуется иметь единую форму (минимум – футболка).

Программа Регионального этапа Фестиваля включает в себя спортивную, конкурсную и интерактивную программы.

СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА

1. Командная эстафета «Гонка ГТО»

К участию допускаются **не более 50 команд**, первыми направившие заявки на участие и представляющие:

- муниципальные образования Самарской области;
- трудовые коллективы предприятий и организаций Самарской области, независимо от формы собственности;

– общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, организации высшего образования Самарской области.

Команды формируются по решению органов местного самоуправления муниципальных образований Самарской области, руководителей предприятий и организаций Самарской области, руководителей общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, организаций высшего образования Самарской области.

Состав команды включает 5 человек, в том числе: 1 представитель команды (при наличии) и 4 участника (2 мужчины и 2 женщины):

– в состав команды муниципальных образований, трудовых коллективов предприятий и организаций Самарской области включаются штатные работники предприятия (организации, учреждения), включая его филиалы и дочерние подразделения, независимо от стажа работы, в возрасте **20–59 лет** (VIII - XV ступени комплекса ГТО);

– в состав команды общеобразовательной организации, профессиональной образовательной организации Самарской области включаются обучающиеся данной организации в возрасте **15–18 лет** (V - VII ступени комплекса ГТО), в том числе: 1 юноша, 1 девушка в возрасте 15-16 лет; 1 юноша, 1 девушка в возрасте 17-18 лет.

– в состав команды организации высшего образования Самарской области включаются студенты данной организации в возрасте **18–24 года** (VII - VIII ступени комплекса ГТО).

По согласованию с ГАУ СО «ОЦСМ» возможно участие нескольких команд от одного муниципального образования, трудового коллектива или образовательной организации.

2. Соревнования среди семейных команд

К участию допускаются **не более 20 команд**, первыми направившие заявки на участие, в составе:

- ребенок (мальчик или девочка) **8-11 лет** (II-III ступени комплекса ГТО),
- мать и отец: **25-49 лет** (IX - XIII ступени комплекса ГТО).

Команды формируются по решению органов местного самоуправления муниципальных образований Самарской области.

Родство определяется на основании официальных документов (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке).

3. Личный турнир «Иду на Рекорд»

Допускаются индивидуальные участники из состава команд, в том числе семейных, принимающих участие в Региональном этапе Фестиваля, независимо от пола, в возрасте 8-59 лет (II - XV ступени комплекса ГТО), претендующие продемонстрировать максимальный результат в отдельных видах испытаний комплекса ГТО.

4. Соревнования по перетягиванию каната

К участию допускаются команды, из числа команд – участников Регионального этапа Фестиваля, представляющие муниципальные образования Самарской области, трудовые коллективы предприятий и организаций, общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, организации высшего образования Самарской области.

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

К участию допускаются семейные команды, принимающие участие в Региональном этапе Фестиваля.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА

К участию допускаются все желающие участники Регионального этапа Фестиваля независимо от пола и возраста.

IV. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА

1. Командная эстафета «Гонка ГТО»

Соревнования проводятся в двух группах:

Группа А – команды, представляющие муниципальные образования Самарской области, трудовые коллективы предприятий и организаций Самарской области, организации высшего образования Самарской области;

Группа Б – команды, представляющие общеобразовательные организации и профессиональные образовательные организации Самарской области.

Эстафета «Гонка ГТО» проходит в два этапа: отборочные соревнования и финальные соревнования. В отборочном этапе участвуют все команды. В финальных соревнованиях участвуют команды, занявшие с 1 по 4 места по итогам отборочных соревнований.

Команды распределяются по забегам согласно жеребьевке.

Эстафета «Гонка ГТО» проходит на 4 дорожках, где одновременно стартуют 4 участника из разных команд.

Судьи на дистанции оценивают правильность выполнения испытаний и производят подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты эстафеты по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый командный зачет.

Участники команд проходят 4 этапа дистанции эстафеты на скорость (с наименьшими затратами времени с учётом штрафных секунд).

Очередность прохождения этапов эстафеты участниками команды: женщина – мужчина – мужчина – женщина. Распределение участников по этапам эстафеты определяется командами самостоятельно.

На 1 этапе по команде судьи «Марш» участник (женщина) выполняет упражнение «**Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи)**» – из исходного положения «стоя прямо» принимает «упор лежа», руки на ширине плеч,

выполняет сгибание и разгибание рук в быстром темпе, коснувшись грудью пола, затем выпрямляет корпус и в прыжке вверх выполняет хлопок руками над головой. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет».

Выполнив зачётное количество повторений, указанное в таблице ниже, необходимо на максимальной скорости пробежать дистанцию 50 м. до следующего этапа и передать эстафету следующему участнику команды касанием рукой любой части тела. Участникам запрещается использовать шиповки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- при выполнении отжимания участник не коснулся грудью пола;
- отсутствие хлопка руками над головой.

На 2 этапе участник (мужчина), получив эстафету, преодолевает последовательно следующие испытания:

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», выполняется на указанное в таблице ниже расстояние с фиксацией результата по ближайшему касанию сектора любой частью тела участника. После прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет прыжок повторно. Необходимо выполнить 5 зачётных прыжков. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет». После выполнения всех зачётных прыжков участник пробегает 3-5 метров к следующему пункту испытаний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или её касание;
- прыжок меньше заданного расстояния.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», выполняется на указанное в таблице ниже количество раз из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию, расстояние между ступнями – 10 см. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет». Выполнив зачётное количество повторений, участник пробегает 3-5 метров к следующему пункту испытаний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания контактной платформы грудью;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

«Мах гирей двумя руками 16 кг.» выполняется на указанное в таблице ниже количество раз из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, гиря на полу. Необходимо, оторвав гирю от помоста (хват сверху двумя руками), сделать замах гирей, проведя ее вдоль внутренней стороны бедер назад, за стопы, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, одним мощным маховым движением поднять гирю на уровне глаз так, чтобы дно гири смотрело вперед, кисти, локти, плечи оказались на одной линии, перпендикулярно

телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет». Выполнив зачётное количество повторений, участник перебегает дистанцию 3-5 метров до следующего испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- гиря ниже уровня плеч при махе;
- отсутствие прямых линий тела.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине» выполняется на указанное в таблице ниже количество раз из исходного положения: лежа на спине, на скамье, руки за головой «в замок», лопатки касаются скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Удержание ног осуществляется участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет». Выполнив зачётное количество повторений, участник перебегает короткую дистанцию и передаёт эстафету следующему участнику касанием рукой любой части тела.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

На 3 этапе участник (мужчина), получив эстафету, проходит испытание: «Мини-ориентирование «Лабиринт». Участник получает у судьи электронный ЧИП и карту-схему лабиринта, в котором установлены контрольные пункты (далее – КП) с электронными станциями отметки (датчиками), имеющими свой порядковый номер (старт, 1, 2, 3..., финиш).

Участник при помощи карты-схемы должен пройти на скорость заданное число КП, расположенных на специально созданной местности, и коснуться ЧИПом датчиков. Информация о прохождении КП заносится на ЧИП участника. После прохождения всех КП участник добегают до финиша этапа, передаёт эстафету следующему участнику касанием рукой любой части тела и сдаёт ЧИП судье.

Ошибки при выполнении:

- отсутствие касания ЧИПом электронного датчика (до сигнала).
- нарушение порядка прохождения станций (например: старт, 1, 2, 4, 7..., финиш).

На 4 этапе участник (женщина), получив эстафету, проходит испытание: «Надувная полоса препятствий», состоящую из элементов различной конфигурации, общей длиной до 29 м.

После того как участник последнего этапа пересекает линию финиша, фиксируется общее время прохождения всей дистанции эстафеты «Гонка ГТО».

Таблица требований к прохождению этапов эстафеты «Гонка ГТО»

Категория участников	Бёрпи	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук	Мах гирей 16 кг.	Поднимание туловища
Обучающиеся школ, СПО	Кол-во раз: 5	Длина: 160 см	Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 10
Муниципалитеты, трудовые коллективы, студенты ВУЗов	Кол-во раз: 8	Длина: 180 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15

Участники эстафеты «Гонка ГТО» не должны нарушать маршрут движения и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

- *Передача эстафеты вне коридора или без касания рукой другого участника – + 5 сек.;*
- *Фальстарт участника команды – +5 сек.;*
- *Участник не сделал нужное количество повторений – +5 сек. за каждое несделанное повторение;*
- *Участник нарушил последовательность прохождения КП – +5 сек. за каждое нарушение;*
- *Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты или прохождении дистанции – +10 сек.*

Общее время прохождения всех этапов эстафеты суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения эстафеты, и вносится в протокол.

Итоговый командный зачет определяется по результатам прохождения финального этапа эстафеты по наименьшему затраченному времени с учетом штрафного времени.

В случае одинакового результата у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

В случае, если у команд, показавших одинаковое количество времени, нет штрафного времени, то учитывается место команды, показанное на предварительном этапе.

2. Соревнования среди семейных команд

Программа соревнований включают в себя семейное многоборье:

1 вид – ребёнок выполняет прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту. Прыжки выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается. Оценка результата проводится по количеству прыжков.

2 вид – мама выполняет упражнение «планка» на максимальное время. Выполняется в упоре лежа на предплечьях (предплечья расположены параллельно друг другу, тело прямое, ноги вместе, положение тела неподвижное), зафиксировать данное положение. Время выполнения определяется с момента фиксации упора лежа на предплечьях. Разведение ног, касание коленями пола не допускается. При нарушении условий выполнения упражнения, время останавливается, подается команда "СТОП".

3 вид – папа выполняет упражнение «толкание ядра» на дальность. Ядро перед началом броска должно находиться у шеи или подбородка. Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток. На выполнение даётся 2 попытки, из которых засчитывается лучшая в см. При заступе за линию результат не засчитывается.

4 вид – семья в полном составе выполняет прыжок в длину с места на дальность. Сначала прыжок выполняет папа, затем от места приземления прыгает мама и завершает упражнение ребёнок. Расстояние от линии отталкивания составляет общую длину прыжка в см.

В каждом виде программы определяется рейтинговые места участников по результатам, показанным по итогам выполнения.

Первенство в семейном многоборье определяется по наименьшей сумме рейтинговых мест, полученных участниками семейной команды по итогам выполнения 4 видов программы соревнований.

В случае равенства очков у двух или более команд преимущество получает команда, показавшая лучший семейный результат в прыжках в длину с места.

3. Личный турнир «Иду на Рекорд»

Любой участник Регионального этапа по желанию может принять участие в следующих видах испытаний комплекса ГТО для установления рекорда Фестиваля.

№	Наименование испытания	Категория
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 1 мин. 16	мальчики, мужчины 8-59 лет, девочки, женщины 8-59 лет
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 16	мальчики, мужчины 8-59 лет, девочки, женщины 8-59 лет

3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (1 попытка)	мальчики, мужчины 8-59 лет, девочки, женщины 8-59 лет
16		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 попытки)	мальчики, мужчины 8-39 лет, девочки, женщины 8-39 лет
12		

Участники устанавливают рекорды в соответствии со своей гендерно-возрастной группой:

1. II возрастная ступень ГТО – 8-9 лет
2. III возрастная ступень ГТО – 10-11 лет
3. V-VI возрастная ступень ГТО – 15-16 лет
4. VI-VII возрастная ступень ГТО – 17-18 лет
5. VIII-IX возрастная ступень ГТО – 20-29 лет
6. X-XI возрастная ступень ГТО – 30-39 лет
7. XII-XIII возрастная ступень ГТО – 40-49 лет
8. XIV-XV возрастная ступень ГТО – 50-59 лет

Победители турнира «Иду на Рекорд» определяются по лучшему результату в каждом виде испытаний комплекса ГТО отдельно в каждой гендерно-возрастной группе.

В случае равенства результатов у двух или более участников преимущество получает участник:

- в возрастной группе 8 – 18 лет - имеющий более младший возраст,
- в возрастной группе 19 – 59 лет - имеющий более старший возраст.

4. Соревнования по перетягиванию каната

Соревнования проводятся в двух группах:

Группа А – команды, представляющие муниципальные образования Самарской области, трудовые коллективы предприятий и организаций Самарской области, организации высшего образования Самарской области;

Группа Б – команды, представляющие общеобразовательные организации и профессиональные образовательные организации Самарской области.

Соревнования проводятся по олимпийской системе (команда выбывает из соревнований после первого проигрыша).

Перед началом схватки участники каждой из команд располагаются у разных концов каната, лицом к друг другу. При начале схватки канат должен быть натянут, причем центральная отметка каната должна находиться над центральной линией на площадке. По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, стараясь, чтобы отметка, ближайшая к сопернику, пересекла центральную линию на площадке. Встреча между командами состоит из одной попытки. Во время проведения соревнований участникам запрещается использовать шипы или ботинки с шипами, участники команд должны оставаться на ногах во время поединка. Нельзя использовать никакие средства, облегчающие сцепление ладоней и каната. Не допускается образование на

канате никаких узлов или петель, а также зажимание его любой частью корпуса спортсмена.

В схватке побеждает команда, у которой одна из крайних маркировок (отметка или тесьма) каната будет перетянута через центральную линию на площадке или если противник дисквалифицируется судьей.

Организаторы имеют право вносить изменения в программу соревнований спортивной программы в зависимости от количества участников, погодных условий и прочее.

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

В рамках конкурсной программы проводится конкурс поделок «Вместе с ГТО».

Семейная команда может представить на конкурс неограниченное количество работ. Работа (рисунки, фотографии, плакаты и т.д.), (может быть выполнена из любого вида материала или сочетаний материалов (бумага, ткань, пластилин, пластик, стекло и т.д.). Допускаются кулинарные изделия.

В работах авторы должны отобразить идеи популяризации комплекса ГТО и здорового образа жизни.

Работа должна иметь название, с указанием фамилии автора и наименования муниципального образования.

Итоги конкурса подводит конкурсная комиссия.

Критерии оценки конкурса:

- оригинальность идеи и соответствие тематике конкурса – до 10 баллов;
- качество исполнения – до 10 баллов;
- эстетическое впечатление – до 10 баллов;
- творческий подход – до 10 баллов.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА

В рамках программы организуется работа игровых и интерактивных площадок, иных форм активности для участников Регионального этапа Фестиваля. Определение победителей и призёров не предусматривается.

V. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1 – 3 места в эстафете «Гонка ГТО» в каждой группе, награждаются памятным кубками и дипломами министерства спорта Самарской области (далее – министерство спорта), участники команд – медалями и ценными призами министерства спорта.

Команды, занявшие 1 – 3 места в соревнованиях по перетягиванию каната в каждой группе, награждаются памятным кубками и дипломами министерства спорта.

Команды, занявшие 1 – 3 места в соревнованиях среди семейных команд, награждаются памятным кубками, дипломами и ценными призами министерства спорта.

Семейные команды, занявшие 1 – 3 места в конкурсной программе «Вместе с ГТО», награждаются памятными кубками и дипломами министерства спорта.

Участники, занявшие 1 место в личном турнире «Иду на Рекорд» в каждой гендерно-возрастной группе по каждому виду испытаний комплекса ГТО, награждаются дипломами и медалями министерства спорта.

Всем участникам Регионального этапа Фестиваля вручается сувенирная продукция министерства спорта.

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Региональном этапе Фестиваля необходимо направить до 17 марта 2024 года по форме согласно Приложению 1 на адрес электронной почты ГАУ СО «ОЦСМ» gaugto-ct@mail.ru с пометкой «Заявка на участие в Зимнем Фестивале ГТО от (наименование организации)».

Представители и (или) капитаны команд представляют в комиссию по допуску участников в день приезда команд следующие документы:

– заявка по форме согласно Приложению 1, подписанная руководителем или уполномоченным лицом органа местного самоуправления в области физической культуры и спорта, территориального управления министерства образования и науки Самарской области, предприятия, учреждения, организации, в том числе образовательной организации, заверенная печатью и медицинским учреждением **(при отсутствии допуска врача в заявке предоставляются оригиналы медицинских справок с подписью врача и печатью медицинского учреждения на каждого участника команды, разрешающие принимать участие в физкультурных мероприятиях)**;

– оригинал или копию паспорта, свидетельство о рождении на каждого несовершеннолетнего участника;

– для участников соревнований среди семейных команд дополнительно документ, подтверждающий родство участников (копию свидетельства о рождении, копию свидетельства о браке, свидетельства об усыновлении)

Для получения дополнительной информации о Фестивале необходимо обращаться в ГАУ СО «ОЦСМ» по адресу: 443011, г.Самара, ул. Советской Армии, д.253а, тел.:(846)276-96-20.

ЗАЯВКА

на участие в Региональном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО среди всех
категорий населения Самарской области в 2024 году

от команды _____
(наименование муниципального образования, предприятия, учреждения, организации, семейной команды)

№	ФИО (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН в ЭБД ГТО	Виза врача*
1				допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2				
3				
4				

Предварительная заявка оформляется без визы врача

Допущено к Фестивалю ГТО _____
(прописью)

Врач _____ / _____
(подпись) (ФИО)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Представитель команды _____ тел _____
(подпись. Ф.И.О.)

Руководитель
командирующей организации _____
МП (подпись. Ф.И.О.)