

«Утверждаю»

Начальник отдела культуры,
молодежной политики и спорта
администрации района

И.Ю. Нечаева

" 8 " 02 2021 г.

«Согласовано»

Начальник управления образования
администрации района

И.Н. Калабухова

2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого лично-командного Первенства ДЮСШ по многоборью ВФСК ГТО

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Открытое лично-командное Первенство по многоборью ГТО проводятся в целях:

- организации систематической соревновательной деятельности учащихся района;
- выявление учащихся, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся района;
- создания условий для объективной самооценки учащимися своей физической подготовленности;
- пропаганда комплекса ГТО среди учащихся района.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнование по многоборью ГТО проводится 28 февраля 2021 года в спортивном зале «Триумф». Начало соревнования в 10.00.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Руководство проведением соревнования по многоборью ГТО осуществляет отдел культуры, молодежной политики и спорта администрации района.

Непосредственное проведение возлагается на МБУ ДО «ДЮСШ» Главный судья соревнования Обухов А.Ф.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Участниками соревнований по многоборью, являются обучающиеся учебных групп ДЮСШ, учащиеся общеобразовательных школ района в возрасте от 9 до 17 лет с учетом возрастной градации, установленной II – V ступенями комплекса ГТО. Состав команды не ограничен. Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на официальном сайте ГТО www.gto.ru и иметь УИН участника, который получают при регистрации на официальном сайте ГТО.

6

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программу соревнований включены следующие виды испытаний:

Ступень комплекса ГТО	Виды многоборья ГТО
II (9-10 лет)	Мальчики: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Девочки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

III(11-12 лет)	Мальчики: стрельба из электронного оружия, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин. Девочки: стрельба из электронного оружия, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин.
IV(13-15 лет) V(16-17 лет)	Юноши: стрельба из электронного оружия, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин, Девушки: стрельба из электронного оружия, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин.

6. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

6.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП) стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

6.2. Подтягивание на перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

6.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: 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 или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6.4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

6.5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6.6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия. Стрельба производится из электронного оружия с упором локтей о стол. Мишень №8. Расстояние до мишени-10 метров. Выстрелов -5 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 5 минут. Время на подготовку – 2 минуты

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой возрастной группы среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы соревнований. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков по четырем лучшим результатам участников команды.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1 места в видах программы многоборья, награждаются дипломами. Участники, занявшие 1-3 места в многоборье, награждаются грамотами и медалями. Команда, занявшая 1 место, награждается дипломом и кубком. Участники команды награждаются медалями. Команды за 2-3 места награждаются дипломами, участники команд медалями соответствующего достоинства.

9. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Расходы по проведению соревнований осуществляется за счет средств МБУ ДО «ДЮСШ».

10. ЗАЯВКИ

Для участия в соревновании **необходимо до 25 февраля** подать предварительную заявку на адрес муниципального центра тестирования ГТО gto.dzerginskoe@mail.ru по форме:

Предварительная заявка
на участие в открытом лично-командном Первенстве ДЮСШ по многоборью ГТО

№ п.п.	Фамилия, имя, отчество	УИН	Учебная группа, школа	Степень
1	Пример: Иванов Иван Иванович	21-24-0000000	Дзержинская СШ №1	3
2				
3				
4				
5				
6				

Представитель команды _____ ФИО
контактный телефон _____

Заявки установленной формы (приложение № 1) подаются на заседании судейской коллегии, в день проведения соревнований. Начало заседания судейской коллегии в 9.30 час в спортзале «Триумф»

Приложение №1

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
на участие в открытом лично-командном Первенстве ДЮСШ
по многоборью ГТО

от команды _____

№	Фамилия, имя	Дата рождения	УИН участника	Учебная группа, школа	Виза врача

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

Руководитель МБОУ _____ Ф.И.О.
(печать, подпись, дата)

Всего допущено _____ человек Врач _____
(цифрой и прописью)