«Утверждаю»
Начальник отдела культуры,
молодежной политики и спорта
администрации района
_____ И.Ю. Нечаева
"___"_____2021 г.

«Согласовано»
Начальник управления образования
администрации района
_____ И.Н. Калабухова
"___"_____2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении зимнего многоборья ВФСК ГТО среди воспитанников детских садов района «Наши первые рекорды»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Первенство по зимнему многоборью ГТО (далее Фестиваль) среди дошкольников района проводятся в целях:

- знакомство дошкольников района с соревновательной практикой;
- выявление воспитанников детских садов района, добившихся наилучших результатов в физическом развитии;
- пропаганды здорового образа жизни, комплекса ГТО среди воспитанников детских садов района и их родителей;

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Фестиваль проводится в два этапа. Первый этап проводится 11 марта 2021 года на стадионе ДЮСШ. Второй этап – 25 марта 2021 года в спортивном зале «Триумф». Начало соревнований в 10.00.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Руководство проведением Фестиваля 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 Фестиваля являются воспитанники детских садов района, достигшие возраста 6 лет. 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
I (6-8 лет)	Бег на лыжах на 1 км., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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. **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 испытании (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.

6.3. **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.

6.4. **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 разновременно.

6.6. **Бег на лыжах на 1 км.**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется раздельно среди мальчиков и девочек 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 1-3 места в видах программы многоборья, награждаются дипломами. Участники, занявшие 1-3 места в многоборье, награждаются грамотами и медалями, за первое место памятным призом с символикой ГТО. Команда, занявшая 1место, 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 отдела культуры, молодежной политики и спорта администрации района.

10. ЗАЯВКИ

Для участия в соревновании **необходимо до 9 марта** подать предварительную заявку на адрес муниципального центра тестирования ГТО gto.dzerginskoe@mail.ru по форме:

Предварительная заявка

на участие в Первенстве по зимнему многоборью ГТО «Наши первые рекорды»

от команды _____

№ п.п.	Фамилия, имя	УИН	команда
1	Пример: Иванов Иван	21-24-0000000	Детсад «Колокольчик»
2			
3			
4			
5			
6			

Представитель команды _____ФИО

контактный телефон_____

Заявки установленной формы (приложение № 1) подаются на заседании судейской коллегии, в день проведения соревнований.

Приложение №1

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
на участие в Первенстве по зимнему многоборью ГТО «Наши первые рекорды»
от команды_____

№	Фамилия, имя	Дата рождения	УИН участника	команда	Виза врача

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

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

Всего допущено _____ человек Врач_____
(цифрой и прописью)