

**Зимний фестиваль
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

С 16 февраля по 3 марта 2016 года в городе проводится зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Фестиваль).

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

№	Вид испытания (тест)	Дата	Место проведения
1	Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)	16.02.16 14.00	О.Профсоюзов
2	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку дистанция 10 м (девушки, юноши)	25.02.16 14.00	Тир МОУ «СОШ № 7»
3	Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши), весом 500 г.(девушки)	01.03.16. 14.00	Уличная площадка ФДОД «ДДТ» МОУ «СОШ № 1 г.Коряжмы»
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки, юноши)	02.03.16 14.00	Спортивный зал ФДОД «ДДТ» МОУ «СОШ № 1 г.Коряжмы»
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	02.03.16	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	02.03.16	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, юноши)	02.03.16	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки, юноши)	02.03.16	
9	Бег на 100 м (девушки, юноши)	03.03.16 14.00	Легкоатлетический манеж «Спасс» (ул.Строителей, д.52)
10	Бег на 2000 м (девушки, юноши)	03.03.16 14.30	

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Участниками фестиваля являются обучающиеся 11 класса, зарегистрированные в АИС ГТО, основной медицинской группы при наличии допуска врача.

№	ФИО участника	Индивидуальный номер
1	Воробьев Кирилл Евгеньевич	16-29-0005590
2	Синельников Егор Андреевич	16-29-0000742
3	Попов Леонид Яковлевич	16-29-0002018
4	Егоркина Дарья Вадимовна	16-29-0003633
5	Зорина Наталия Ивановна	16-29-0002581
6	Новикова Александра Анатольевна	16-29-0003312
7	Олешкова Кристина Вячеславовна	16-29-0003428
8	Светлугина Дана Денисовна	16-29-0003380
9	Шарпе София Михайловна	16-29-0003309
10	Буркова Елизавета Алексеевна	16-29-0005613
11	Дорофеев Дмитрий Владимирович	16-29-0005530

Участники, претендующие на получение знаков отличия ГТО, должны пройти все испытания с соответствующим результатом согласно нормативам.

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты) V степени комплекса ГТО. Соревнования личные.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

На соревнованиях Фестиваля уровень физической подготовленности участников определяется в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575) и 100-очковыми таблицами оценки результатов.

Правила выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», 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 бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.
- 5.

6. Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

7. Бег на лыжах на 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

8. Метание спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700г. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;

попытка выполнена без команды спортивного судьи.

9 . Бег 2 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

10. Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Каждый участник Фестиваля получает сертификат участника. Результаты тестирования по каждому участнику заносятся в Автоматизированную информационную систему (АИС ГТО).

В случае проведения командных соревнований команды, занявшие 1,2,3 места, награждаются Дипломами управления социального развития администрации города 1,2,3 степени.