

УТВЕРЖДАЮ
Врио Министр спорта
Камчатского края


А.В. Бондаренко
« 10 » 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГАУ ЦСП


А.Б. Иванов
« 10 » 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении отборочного этапа Межрегионального фестиваля
«III открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2024»

Камчатский край
2024 г.

1. Общие положения

Отборочный этап Межрегионального фестиваля «III открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2024» (далее – Фестиваль/Соревнования) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Камчатского края на 2024 год.

Целью проведения Фестиваля в Камчатском крае является:

– 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;

- совершенствование форм и методов физкультурно-оздоровительной работы;

- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится 01-03 августа 2024 года в г. Петропавловске-Камчатском, ФОК «Звездный», в г. Елизово, ФОК «Радужный».

Финальный этап Фестиваля проводится со 02 по 08 сентября 2024 г. в г. Владивостоке на базе павильона «Арена ГТО» Министерства спорта Российской Федерации по адресу: о. Русский, кампус ДВФУ, набережная бухты Аякс.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Организационным комитетом – Министерство спорта Камчатского края (далее – Министерство), КГАУ «Центр спортивной подготовки» Камчатского края (далее – КГАУ «ЦСП»).

Проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья Фестиваля – Шарафеев Роман Рафикович (тел. +7 909 832-76-66).

4. Требования к участникам и условия их допуска

Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации систематически занимающихся физической культурой и спортом и направивших свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего положения.

Фестиваль проводится в личном зачете в следующих категориях:

- юноши, девушки 14-17 лет;

- мужчины, женщины от 18 лет и старше;

- индивидуальный (личный) зачет (мужчины, женщины от 18 лет и старше в категориях «Любители» и «Профессионалы»).

Участники - юноши, девушки 14-17 лет, прошедшие отбор в Региональном этапе Межрегионального фестиваля «III открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2024» (25-27 апреля 2024 года), по желанию, могут принять участие во втором Фестивале (01-03 августа 2024 года), в зачет пойдет один лучший результат, показанный на первом или втором Фестивалях за 1 и 2 части.

Перед стартом участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

5. Программа Фестиваля

Программа Фестиваля состоит из Гонки ГТО в личном зачете, в категориях:

- юноши, девушки 14-17 лет;
- мужчины, женщины от 18 лет и старше.

Дата	Время	Место	Мероприятия	Участники
01-03 августа 2024 г.	Уточнять у гл.судьи	ФОК «Звездный» ФОК «Радужный»	Открытие фестиваля	Все участники
			Гонка ГТО	Все участники
			Заккрытие Фестиваля	Все участники

Гонка ГТО – это комплекс упражнений, состоящий из 2-х частей.

В первой части участники выполняют максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После 1 минуты перерыва участники приступают к выполнению 2-й части комплекса упражнений, которая состоит из 3 упражнений, их необходимо закончить максимально быстро за 5 минут.

Спортивная программа Фестиваля для категорий - школьники 14-17 лет, 18 лет и старше

комплекс упражнений, часть 1:

Закончить максимум кругов (1 круг – 4 упражнений) за 4 минуты.

1 упр. Челночный бег 10 раз по 10 метров (для всех)

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, оббегают фишку, возвращаются к линии старта и забегают за нее двумя ногами. Преодолевая

последний отрезок, участники не касаются линии старта рукой (не оббегают фишку). Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Старт».

2 упр. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Ж (14+ лет) — 5 прыжков, 180 см

М (14+ лет) — 5 прыжков, 200 см

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений. После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению следующего испытания.

Попытки не засчитываются при следующих условиях:

- *заступ за линию отталкивания или касание ее;*
- *отталкивание с предварительного подскока;*
- *поочередное отталкивание ногами;*
- *прыжок меньше заданного расстояния.*

3 упр. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 10 раз (для всех)

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. 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 подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- *нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
- *поочередное разгибание рук;*
- *руки не полностью выпрямляются в локтях.*

4 упр. Поднимание туловища из положения лежа на спине 15 раз (для всех)

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата/скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде судьи «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно

выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений, участник возвращается к первому снаряду и выполняет следующий круг.

После завершения отведенного времени на выполнение первой части Гонки, участник возвращается на стартовую линию.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

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

Перерыв между частями - 1 минута.

Комплекс упражнений, часть 2: Закончить максимально быстро 3 упражнения за 5 минут.

1 упр. Толчок гири (полный цикл)

Ж (14-17 лет) – 30 раз, 8 кг

М (14-17 лет) – 30 раз, 12 кг

Ж (18+ лет) – 30 раз, 12 кг

М (18+ лет) – 30 раз, 16 кг

Участник подбирает снаряд, непрерывным движением поднимая его рывком вверх на вытянутую руку, фиксирует гирю на полностью вытянутой руке, опускает обратно в положение виса вниз, повторение выполняется либо через мах между ног, либо через опускание гири на пол. Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

Попытки не засчитываются при следующих условиях:

– *не полное выпрямление коленных, тазобедренных и локтевых суставов во время подъема гири над головой.*

2 упр. Приседание с гирей на груди

Ж (14-17 лет) – 20 раз, 8 кг

М (14-17 лет) – 20 раз, 12 кг

Ж (18+ лет) – 20 раз, 12 кг

М (18+ лет) – 20 раз, 16 кг

По команде судьи «Можно» участник приступает к выполнению испытания. Участник должен, оторвав гирю от помоста, положить ее на уровень грудного отдела, не ниже солнечного сплетения, затем, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы таз был ниже уровня коленей. Обязательно выпрямить ноги в коленях полностью. После выполнения выпрямление во всех суставах, дождаться команду судьи о зачете данного повторения (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений. Выполнив необходимое количество

повторений, участник переходит к следующему снаряду и приступает к выполнению следующего испытания на дистанции.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- *гиря выше/ниже уровня груди;*
- *приседание сделано не до конца.*

3 упр. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши/мужчины), М (14+ лет) – 10 раз

Участник выполняет 10 подтягиваний из виса на высокой перекладине. Участник принимает положение виса на высокой перекладине, руки на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Взмахи ногами и рывки запрещены. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- *нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, исключение для спортсменов с высоким ростом – на усмотрение судьи);*
- *подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;*
- *подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);*
- *явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.*

3 упр. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), Ж (14-17 лет) – 15 раз

Участник выполняет 15 подтягиваний из виса на низкой перекладине. Участник принимает положение виса на низкой перекладине (высота перекладины 90 см), руки на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях, ноги на полу в упоре. Туловище и ноги составляют прямую линию. До старта участник согласовывает с судьей положение упора для ног. (Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Судья подставляет опору под ноги участника).

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник пересекает линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- *нарушения требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);*
- *если подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;*
- *когда подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;*
- *наличия явно видимого поочередного (неравномерного) сгибания рук.*

3 упр. Жим сидя двух гантелей с плеч (женщины),

Ж (18+ лет) – 15 жимов сидя по 8 кг

Выполнив 15 жимов (повторений), участник пересекает линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

По итогу прохождения Гонки ГТО участник получает сумму очков:

- количество полных кругов за отведенное время в первой части Гонки, к которому прибавляется сумма повторений в случае окончания времени на неполном круге – от 1 до 100 очков;

- фактическое время прохождения второй части Гонки – от 1 до 100 очков. Если участник не успел выполнить необходимое количество повторений, то за каждое невыполненное повторение начисляется штраф три секунды к общему времени.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в данном Положении, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат Гонки ГТО.

6. Условия подведения итогов

Победители и призеры определяются по результатам прохождения всех комплексов по максимальному количеству очков, что соответствует наименьшему затраченному времени с учетом штрафного времени.

При одинаковых показателях очков у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наименьшее количество штрафов.

При одинаковых показателях очков и штрафов у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наилучший результат во 2 части Гонки ГТО.

Главный судья в течение 3-х дней после окончания Фестиваля предоставляет итоговые протоколы и отчет главного судьи на электронном и бумажном носителях в Министерство спорта Камчатского края, экземпляр отчета главного судьи – в КГАУ ЦСП.

7. Награждение

Победители и призеры Фестиваля в личном зачете в каждой категории отдельно среди юношей и девушек, мужчин и женщин награждаются грамотами и медалями 1, 2, 3 степени. Организаторами Фестиваля могут быть учреждены специальные призы.

8. Условия финансирования

Расходы, по организации и проведению Фестиваля несет КГАУ ЦУСО, за расходы по наградной атрибутике – КГАУ ЦСП.

Расходы, связанные с командированием участников (оплата проезда, питание, проживание) Фестиваля, осуществляют командирующие организации.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.10.2020 N 1144н «О порядке 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».

10. Страхование участников

Страхование жизни и здоровья от несчастных случаев во время проведения Фестиваля – за счет командирующих организаций или самих участников.

11. Подача заявок на участие

Все участники Фестиваля должны пройти регистрацию на сайте gto.com.ru.

Заявки на участие в Фестивале по форме согласно приложению № 1 в формате Word направляются по эл. почте: kamchatka@gto.com.ru.

В комиссию по допуску участников предоставляются следующие документы:

– заявка по форме согласно приложению № 1;

- копия паспорта;
- копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
- страховка от несчастного случая во время проведения Фестиваля;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях.

ГСК вправе запросить у участников Фестиваля дополнительные документы.

Приложение № 1
к Положению о проведении отборочного этапа
Межрегионального фестиваля «III открытый Кубок
Дальнего Востока «Игры ГТО 2024»

от «_____» _____ 2024 г.

З А Я В К А

на участие в отборочном этапе Межрегионального фестиваля
«III открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2024»
01-03 августа 2024 года

ФИО	Категория участника	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Документ, удостоверяющий личность (серия, номер, кем и когда выдан, код подразделения)	Номер телефона, e-mail	Допуск врача (печать/виза)

Допущен _____ человек

Врач _____ /ФИО/
(подпись, печать)

МП Медицинского учреждения (или отдельная медицинская справка о допуске к Фестивалю)

Руководитель командирующей организации _____ /ФИО/
МП (подпись)