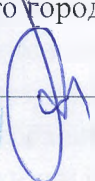


Утверждаю:

Глава администрации
Валуйского городского округа

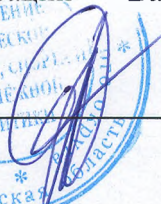


 **А.И. Дыбов**

Утверждаю:

Начальник отдела физической культуры и
спорта, управления физической культуры,
спорта и молодёжной политики
администрации Валуйского городского
округа



 **И.В. Безгодков**

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады ГТО среди населения территориальных администраций
Валуйского городского округа

1. Задачи

Основными задачами Спартакиады ГТО являются:

- достижение показателей национального проекта «Спорт норма жизни» по увеличению числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом на территории Валуйского городского округа;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом, воспитание ценностного отношения к здоровью;
- увеличение числа населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ГТО на территории Валуйского городского округа.

2. Место и сроки проведения

Мероприятие проводится на стадионе «Центральный» г. Валуйки 28 августа 2021 года.
Начало мероприятия в 10.00 час.

3. Руководство проведением Спартакиады ГТО

Общее руководство мероприятием осуществляет управление физической культуры, спорта и молодёжной политики администрации Валуйского городского округа, муниципальный центр тестирования ГТО. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

4. Условия проведения Спартакиады ГТО

Программа соревнований:

1. Сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи вслух или с использованием специальных

приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

2. Прыжок в длину с места:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочерёдное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Поднимание туловища:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочерёдно один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4. Наклон вперёд:

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5. Челночный бег 3х10:

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

6. Перетягивание каната:

Состав команды для перетягивания каната 5 чел.: 2 женщины, 3 мужчины.

5. Определение и награждение команды победителя и призёров соревнований

Итоги Спартакиады подводятся в командном и в личном зачёте по каждому виду программы ГТО с определением победителей и призёров.

Команды - победитель и призёры, определяются по наименьшей сумме набранных мест по всем видам программы ГТО (в случае равенства – по наибольшему количеству первых мест).

По перетягиванию каната подведение итогов проводится отдельно.

Команда, занявшая, 1-е место награждается Кубком и грамотой управления физической культуры, спорта и молодёжной политики администрации Валуйского городского округа, команды, занявшие 2-3 место награждаются грамотами управления физической культуры, спорта и молодёжной политики администрации Валуйского городского округа.

6. Участники Спартакиады ГТО

К участию допускаются команды территориальных администраций. **Состав команды 8 чел. 5 - женщин, 3 мужчин, возраст участников от 18 до 70 лет.** Все участники должны быть зарегистрированы в автоматизированной системе ГТО на сайте gto.ru.

Предварительные заявки в формате «WORD» направляются на электронную почту центра тестирования ГТО **GTO.valuiki.FOK@yandex.ru** (форма заявки прилагается) **в срок до 23 августа 2021 года.**

Приложение

**ЗАЯВКА (коллективная)
на участие в Спартакиаде ГТО среди населения территориальных администраций**

от команды

 (наименование ТА)

№ п/п	ФИО участника	УИН участника	Дата рождения	Степень, возрастная категория	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Всего в заявке _____ человек

Представитель команды _____ / _____ /

Руководитель _____ / _____ /

М.П.

 дата