

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник УФКС и МП

В.А. Угольников

2024 г.



**Положение  
о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди семейных команд  
«СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»**

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель проведения Фестиваля: популяризация Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом, укрепление института семьи.

Задачи Фестиваля:

- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: 18 мая 2024 г.

Начало: в 11:00 часов.

Место проведения: г.Лысьва, ул. Ленина 2а, МБУДО «Спортивная школа», городской стадион (в случае плохой погоды мероприятие будет проходить в легкоатлетическом манеже)

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство организацией и проведением осуществляет управление по физической культуре, спорту и молодежной политике.

Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Лысьва.

Главный судья: Дрягин П.В.

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются семейные команды, возраст участников команды от 8 до 49 лет (вторая - тринадцатая ступени комплекса ГТО), имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет – портале ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника УИН.

Состав семейной команды 3 человека:

- Ребенок (девочка или мальчик): **8-11 лет** (II, III, ступень комплекса ГТО),
- Родители (мама и папа): **25-49 лет** (IX, X, XI, XII, XIII ступень комплекса ГТО).

Предварительные заявки на участие в Фестивале предоставляются до **16 мая 2024 года включительно** в ЦТ «ГТО» (г.Лысьва, ул. Мира, 26 каб. 320 или по электронной почте [pvdryagin.gto@mail.ru](mailto:pvdryagin.gto@mail.ru)) по форме согласно Приложению №1.

**Заявки, поданные позже указанного срока не рассматриваются.**

**Организаторы фестиваля оставляют за собой право ограничить количество участников не более 15 семей.**

В день проведения Фестивала при регистрации семья предъявляет документ, подтверждающий личность (свидетельство о рождении ребенка, паспорт).

**По вопросам участия семейных команд в Фестивале обращаться по телефону 3-02-36.**

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа		
№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Участники, возрастная группа
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мужчины от 25 до 49 лет.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Девочки от 8 до 11 лет. Мальчики от 8 до 11 лет. Женщины от 25 до 49 лет.
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Все участники
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все участники
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мальчики от 8 до 11 лет. Девочки от 8 до 11 лет.
6.	Бег на 60 м	Мужчины от 25 до 49 лет. Женщины от 25 до 49 лет.
7.	Бег на 30 м	Мальчики от 8 до 11 лет. Девочки от 8 до 11 лет.
Командное соревнование		
7.	<b>Эстафета ГТО</b>	<b>Все возрастные ступени</b>

## VI. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестивала являются лично-командными. Участие в программе Фестивала обязательно для всех членов команды. В командный зачет входят 5 видов испытаний для возрастных групп от 8 до 11 лет, от 25 до 49 лет.

В Эстафете ГТО принимает участие вся команда (папа, мама, ребенок). Результаты эстафеты не входят в общекомандный зачет.

## VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных командой за выполнение всех видов спортивной программы. Подсчет очков проводится по 100-очковой таблице оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В случае равенства очков у двух или более команд предпочтение отдается команде, набравшей наибольшее количество очков в беге на 60м.

Победители Эстафеты ГТО определяются по наименьшему затраченному времени прохождения всех этапов эстафеты всеми участниками команды.

## VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1-3 места в командном зачете Фестиваля, награждаются грамотами, медалями, кубками. Все команды-участники получают поощрительные призы.

Команды, занявшие 1-3 места в эстафете ГТО, награждаются грамотами, медалями.

Учреждаются 6 поощрительных денежных призов за проведение мероприятия.

### Эстафета ГТО

**Эстафета ГТО** – соревнования командные, участие принимают все члены команды.

Эстафета ГТО состоит из 6 этапов, проходит на 2 дорожках, где одновременно стартуют 2 участника.

Порядок прохождения эстафеты ГТО участниками:

Эстафета состоит из 6 этапов, каждый участник проходит свои этапы дистанции:

1 этап – **РЕБЕНОК** «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» не менее 130 см, 3 прыжка

2 этап – **РЕБЕНОК** «Поднимание туловища из положения лежа на спине» -15 раз

3 этап – **МАМА** «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - 7 раз

4 этап – **МАМА** «Приседание с блином 5 кг» - 15 раз

5 этап – **ПАПА** «Рывок гири весом 16 кг» - 15 раз

6 этап – **ПАПА** «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - 5 раз

**!! Эстафета передается касанием руки**

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результат эстафеты по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, участвующих в эстафете.

**ЗАЯВКА**

\_\_\_\_\_ (семья)

на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд  
 «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН (при наличии)	Подпись участника
1.				
2.				
3.				

Ф.И.О. представителя семьи (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон, e-mail: \_\_\_\_\_