

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СПб ГБУ  
«ЦФКС и 3 Курортного района  
Санкт-Петербурга»

**В.Ю.Егоров**

« \_\_\_\_\_ » 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**Осенний фестиваль по упражнениям ВФСК «Готов к труду и обороне»  
среди жителей МО Курортного района, посвященный  
90-летию создания комплекса ГТО.**

**2020 год**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Осеннее фестиваль по упражнениям ВФСК «Готов к труду и обороне» среди жителей МО Курортного района, посвященный 90-летию создания комплекса ГТО (далее Фестиваль) проводится в соответствии с п.5 Плана массовых спортивных мероприятий, направленных на реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Курортного района Санкт-Петербурга на 2020 год. Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан Курортного района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Основная задача:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- определение лучшей команда Курортного района;
- пропаганда здорового образа жизни, позитивных жизненных установок;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО;

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 26 сентября 2019 года. К участию допускаются 2- 11 возрастные группа жителей Курортного района Санкт-Петербурга.

Начало соревнований в 12.00 на стадионе ГБОУ СОШ №324, Приморское шоссе, д.308, г. Сестрорецка.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Руководство организацией и проведением Фестиваля Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга».

Непосредственное проведение тестирования возлагается на Главную судейскую коллегию:

Главный судья – судья 1 категории Каменев Ю.Б.

Главный секретарь – судья 3 категории Тылик З.Н.

Старший судья по беговым видам – судья 3 категории Контиев В.М.

Старший судья по метаниям – судья республиканской категории Кузьмин В.А.

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

К участию в Фестивале допускаются сборные команды муниципальных образований и сборные команды трудовых коллективов Курортного района, а также участники на личное первенство.

Состав сборной команды муниципальных образований - 4 человека (2 мужчины и 2 женщины 2 – 11 ступень).

Состав сборной команды трудового коллектива - 3 человека. (6 – 9 ступень)

Участие в каждом виде программы Фестиваля обязательно для всех членов сборной команды.

На личное первенство можно участвовать в любом виде программы.

Возрастная группа участника определяется на дату проведения соревнований.

На соревнования допускаются участники на личное первенство (2 – 11 ступени), зарегистрированные на сайте ГТО, имеющих ID номер, допуск врача (для бега на длинную дистанцию) и подавших заявку на участие.

## V. ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ

Основу спортивной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты) 2 - 11 ступеней Комплекса ГТО. Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее – Минспорт России) от 21.09.2018 № 814.

1. Упражнения на силу – **обязательный** (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине - мужчины, рывок гири 16 кг - мужчины);
2. Упражнение на гибкость – **обязательный** (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Бег на 30 и 60м - **обязательный**;
6. Бег на 1,2,3 км – **обязательный** (в соответствии с возрастной группой).
7. Метание снаряда (мяча 150г, граната 500г, граната 700г.);

### График проведения Фестиваля:

- 12.00 – 12.15 – регистрация участников и получение нагрудных номеров;  
 12.15 – 12.25 – общее построение и открытие Фестиваля;  
 12.25 – 12.30 – разминка (самостоятельно) и выдвижение на места тестирования;  
 12.30 – 13.30 – упражнение на силу, упражнение на гибкость; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту и прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  
 12.30 – 12.50 – бег на короткую дистанцию (мужчины 5,6,7,8 ступень);  
 12.30 – 12.50 – метание снаряда (женщины 5,6,7 ступень);  
 12.50 – 13.30 – метание снаряда (мужчины 5,6,7 ступень);  
 12.50 – 13.30 – бег на короткую дистанцию (женщины 5,6,7,8 ступень);  
 13.30 – 13.40 – забег на 1 км девочки. (2, 3 ступень).  
 13.30 – 13.40 – забег на 1 км мальчики. (2,3 ступень).  
 13.40 – 13.55 – забег на 2 км женщины (4,5,6,7,8,9,10,11 ступень).  
 13.55 – 14.10 – забег на 2 км мужчины (4,8,9,10,11 ступень).  
 14.10 – 14.30 – забег мужчин на 3 км (5,6,7 ступень).  
 14.45 – 15.00 – закрытие и награждение.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования лично-командные.

Результаты участников Фестиваля определяются по наибольшей сумме набранных очков:

- за выполнение норматива на «золотой» знак – 3 очка;
- за выполнение норматива на «серебряный» знак – 2 очка;
- за выполнение норматива на «бронзовый» знак – 1 очко.

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы возрастной группы.

В случае равенства сумма очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на длинную дистанцию по времени.

Командное первенство определяется по сумме очков, полученных всеми членами команды за выполнение программы Фестиваля.

В случае равенства суммы мест у двух или более команд преимущество получает команда, имеющая большее количество более высоких мест в личном зачете (1-х, 2-х и т.д.).

Результаты тестирования будут внесены в личные кабинеты участников, для присвоения соответствующих знаков отличия ГТО.

Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места, среди МО Курортного района награждаются грамотами и кубками.

Команды, занявшие 1-3 места, среди трудовых коллективов Курортного района награждаются грамотами и кубками.

## **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы на организацию и проведение Фестиваля осуществляются за счет средств бюджета СПб ГБУ ЦФКСиЗ Курортного района Санкт-Петербурга.

## **VIII. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Предварительная подача заявок на участие в Фестивале осуществляется до 24 сентября 2020 года по адресу электронной почты: [gto.kurort.spb@mail.ru](mailto:gto.kurort.spb@mail.ru).

Для оформления заявки необходимо получить ID участника тестирования (индификационный номер). Каждый участник должен самостоятельно зарегистрироваться на сайте <http://gto.ru/>.

В день проведения соревнований руководители команд представляют заявку по форме согласно Приложению №1, заверенную руководителями команды. Медицинский допуск действителен не более 10 дней;

Для участников на личное первенство: документ подтверждающий личность и медицинскую справку о допуске к сдаче норм ГТО (для бега на длинную дистанцию).

## **IX. 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 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134н «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» (ГТО)».

Начальник отдела ВФСК ГТО



Ю.Б.Каменев

Приложение № 1  
к Положению Осеннего фестиваля по  
упражнениям ВФСК «Готов к труду и обороне»  
среди жителей МО Курортного района,  
посвященный  
90-летию создания комплекса ГТО

**ЗАЯВКА**  
на участие в Осеннем фестивале по упражнениям ВФСК «Готов к труду и обороне»  
среди жителей МО Курортного района, посвященный 90-летию создания комплекса ГТО  
26 сентября 2020 года.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер Участника В АИС ГТО	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				

Контактный телефон \_\_\_\_\_