

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель агентства по спорту  
Архангельской области



А.В. Багрецов

«24»

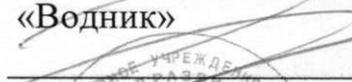


2018 г.



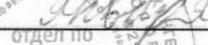
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного  
автономного учреждения  
Архангельской области  
«Региональный центр развития спорта  
«Водник»



Р.В. Клубуков

«24»



2018 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о зимнем фестивале

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Архангельской области.**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Архангельской области, (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165–р.

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

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения Архангельской области;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) – с 29 января по 26 февраля 2018 г., проводится в муниципальных образованиях Архангельской области;

II этап (региональный) – с 10 марта по 11 марта 2018 г., проводится на базе ГАУ АО «Региональный центр развития спорта «Водник», по адресу: г. Архангельск, пр. Советских Космонавтов, д. 179.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организаторами Фестиваля являются:

- агентство по спорту Архангельской области;
- государственное автономное учреждение Архангельской области «Региональный центр развития спорта «Водник» (далее – ГАУ АО «Водник»);
- муниципальные образования Архангельской области;
- муниципальные Центры тестирования ВФСК ГТО.

3.1.1. Агентство по спорту Архангельской области:

- координирует работу по проведению Фестиваля;
- осуществляет информационную поддержку.

3.1.2. ГАУ АО «Водник»:

- разрабатывает Положение о Фестивале;
- координирует работу по организации и проведению I этапа Фестиваля;
- организует и проводит II этап Фестиваля.

3.1.3. Муниципальные образования и Центры тестирования ВФСК ГТО:

- организуют и проводят I этап Фестиваля;
- заполняют протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации на каждый вид испытаний;

– по итогам I этапа формируют и отправляют команду для участия во II этапе Фестиваля;

– после проведения I этапа направляют итоговую информацию в ГАУ АО «Водник»: по тел. 22-99-03, моб. 8-911-553-76-99, e-mail: [vladykin@vodnik29.ru](mailto:vladykin@vodnik29.ru).

Итоговая информация должна включать в себя: сроки проведения, место проведения, количество участников и результаты I этапа с приложением фотоотчета.

Для проведения I и II этапов Фестиваля создаются муниципальные и региональные организационные комитеты, которые утверждают составы главных судейских коллегий (далее – ГСК).

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО или прошедшие обучение по программам «Судейство соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад

физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

К участию в Фестивале на I этапе допускаются граждане, относящиеся ко II – XI ступеням комплекса ГТО, зарегистрированные в АИС ГТО. Составы команд на I этапе рекомендуется формировать не менее чем из 8 участников независимо от пола и возраста.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются сборные команды, составленные из победителей I этапа Фестиваля в личном зачете. Состав сборных команд 12 человек в следующем соотношении:

- II ступень мальчик, девочка;
- III ступень мальчик, девочка;
- IV ступень мальчик, девочка;
- V ступень юноша, девушка;
- VI ступень мужчина женщина;
- VII ступень мужчина, женщина.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются участники, не принимавшие участие в I этапе Фестиваля.

#### **V. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ**

5.1. Программа Фестиваля состоит из выполнения видов испытаний (тестов) II – VII ступеней комплекса ГТО, представленных в приложении № 1 к настоящему Положению.

5.2. Правила выполнения видов испытаний представлены в приложении № 2 к настоящему Положению.

5.3. На соревнованиях I и II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приказ Министерства спорта РФ № 516 от 12 мая 2016 года).

#### **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

6.1. Личное первенство среди участников определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов, в своей возрастной ступени.

6.2. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, подтягивании из виса на высокой перекладине/сгибании-разгибании рук в упоре лёжа на полу, прыжке в длину с места толчком двумя ногами, поднимании туловища из положения лежа на спине, стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

6.3. Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах участниками команды, относящихся ко II – V ступеням и отдельно участниками команды, относящимися к VI – VII ступеням.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1. Участники II этапа, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 место, награждаются медалями агентства по спорту Архангельской области и грамотами.

7.2. Команда, занявшая 1 место, награждается Кубком и Дипломом, участники команды награждаются грамотами.

7.3. Команды, занявшие 2 и 3 место, награждаются Дипломами соответствующих степеней, участники команд грамотами.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

8.1. Расходы по награждению победителей и призеров в личном и командном зачете, по изготовлению полиграфической продукции, по предоставлению спортсооружений, оплате работы судей, при проведении II (регионального) этапа Фестиваля осуществляются за счет средств ГАУ АО «Водник».

8.2. Расходы по оплате работы судей на I этапе Фестиваля оплачиваются за счет средств проводящих организаций.

8.3. Командировочные расходы, проезд, суточные, проживание, питание оплачиваются за счет командирующей организации.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

9.1. 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.

9.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 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 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)» .

9.3. Медицинское обеспечение осуществляется государственным бюджетным учреждением здравоохранения Архангельской области

«Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» по заявке ГАУ АО «Водник».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участников соревнований производится за счёт средств бюджетов командующих организаций и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в II (региональном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 3) до 01 марта 2018, в адрес ГАУ АО «Водник», e-mail: [vladykin@vodnik29.ru](mailto:vladykin@vodnik29.ru).

Вместе с предварительной заявкой направляется краткий отчёт о проведении I (муниципального) этапа Фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников, участвовавших в I (муниципальном) этапе Фестиваля, программы мероприятий, количества судей, их категории, протоколы I (муниципального) этапа Фестиваля с результатами членов сборной команды.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- официальный вызов;
- заявку по форме согласно приложению;
- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников.

Приложение №1  
к Положению о зимнем фестивале  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди населения Архангельской области

**Мальчики, юноши, мужчины.**

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V –VII ступень 16-39 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км	3 км	5 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+ (3мин)	+ (3мин)	+ (3мин)	+ (4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

**Девочки, девушки, женщины.**

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V-VII ступень 16-39 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км	3 км	3 км
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+ (3мин)	+ (3мин)	+ (3мин)	+ (4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

## **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 разновременно.

### **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) разновременное 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) разновременное 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.

## **6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.**

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. Стрельба из электронного оружия 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.

Результат не засчитывается:

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

## **7. Бег на лыжах.**

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.

Приложение №3  
к Положению о зимнем фестивале  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди населения Архангельской области

ЗАЯВКА

на участие в программе II этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного

(Наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО (при наличии)	Название общеобразовательной организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача
1.					допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Архангельской области

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

Допущено к II этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ человек  
(подпись)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_