

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «СШ» г. Боготола
И.В. Красько

2023 г



Положение

О проведении Открытого Муниципального этапа летнего Фестиваля ВФСК
«Готов к труду и обороне» среди школьников V ступени.

г.Боготол. 2023г

1. Общие положения

Проведение тестирования выполнения нормативов испытаний ВФСК «ГТО» для населения города проводится в соответствии с календарным планом центра тестирования МБУ «Спортивная школа» г. Боготола на 2023 год. Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016г. №54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целью проведения Муниципального этапа летнего Фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» среди школьников 5 ступени является – выявление сильнейших спортсменов V ступеней для участия в летнем Краевом Фестивале ВФСК ГТО.

Задачами проведения летнего Фестиваля ВФСК ГТО являются:

- популяризация комплекса ГТО среди школьников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

2. Место и сроки проведения

Проведение Муниципального этапа летнего Фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» состоит из:

05.05.2023г. СОШ№2 в 13.00ч – 9,8кл.; СОШ№5 в 14.00-9,8кл.; СОШ№6 в 15.00-9,8кл.;

10.05.2022г. СОШ№4 в 13.00ч – 9,8кл.; СОШ№3 в 14.00 - 9,8кл.; в спортивном зале МБУ «СШ» г. Боготола, Городской парке, стадионе МБОУ СОШ№3 (приложение 3). Тел. для справок 2-47-74.

3. Руководство

Общее руководство проведения тестирования осуществляет центр тестирования МБУ «СШ» г. Боготола. Непосредственное проведение тестирования ГТО возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК). Главный судья соревнований: И.В.Селезова.

Предварительное заседание судейской коллегии состоится 28 апреля в 16.00 ч.

28 апреля на судейскую коллегию предоставить предварительные заявки.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Муниципальном летнем Фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» допускаются участники основной медицинской группы V ступени комплекса ГТО имеющие:

- наличие заявки на прохождение тестирования с медицинским допуском (школьники);
- прошедшие регистрацию на сайте www.gto.ru;
- получившие УИН (уникальный идентификационный номер);
- или предъявление медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования).

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.21 №134н «О порядке прохождения несовершеннолетними

медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них», медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

-возраст участников определяется на момент сдачи нормативов ГТО.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- отсутствие заявки на прохождение тестирования (школьники);
- не прошедшего регистрацию на сайте www.gto.ru;
- не получившего УИН (уникальный идентификационный номер);
- отсутствия медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- ухудшение его физического состояния до начала тестирования;
- отсутствия спортивной формы;
- не дисциплинированного. Некорректного поведения или грубости в отношении других лиц (в том числе и судей);
- участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно на месте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

V. Программа и содержание тестов ГТО

Программа Муниципального этапа летнего Фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» для V ступени (8-9кл.)

13.00 - челночный бег 3x10м, сгибание и разгибание рук в упоре на полу, подтягивание на высокой перекладине(м), стрельба, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1мин).

13.30 – метание малого мяча 150г на дальность, бег 60м или 30м, бег 2000м.

14.00- подведение итогов.

1. Проведение Муниципального этапа летнего Фестиваля ВФСК ГТО осуществляется среди обучающихся общеобразовательных учреждений **V ступени в командный зачет входят следующие виды:** подтягивание из виса на высокой перекладине(м), сгибание и разгибание рук в упоре на полу(д); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин; ; бег 30м или 60м; бег 2000м; и берутся **8 лучших результата (4-х мальчиков и 4-х девочек)** в ступени:

- **пятая ступень - от 14 до 15 лет:** сгибание и разгибание рук в упоре на полу(м) и (д); подтягивание на высокой перекладине(м); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(м) и (д); челночный бег 3x10м(м) и (д); поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1мин) (м) и (д); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м) и (д), метание малого мяча 150г на дальность(м) и (д), бег 30 или 60м и 2000м (м) и (д).

2. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

2.1. Порядок организации тестирования качества силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине .

Техника выполнения испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с.;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2.2. Порядок организации тестирования качества силы. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине .

Техника выполнения испытания.

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, ступни вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4см.

Высота грифа перекладины для участников I-IX ступеней-90см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, 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. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет

руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с.;
- подтягивание выполнено явно с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги»;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2.3. Порядок организации тестирования качества силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Техника выполнения испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, рук на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, из сгибания и разгибания рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- фиксация исходного положения менее 1с.;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

2.4. Порядок организации тестирования качества гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Техника выполнения испытания.

Наклон вперед выполняется из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона,

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

2.5. Порядок организации тестирования скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Техника выполнения испытания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. 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.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

2.6. Порядок организации тестирования скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Техника выполнения испытания.

Поднимание туловища выполняется из положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой пальцы в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

2.7. Порядок организации тестирования координационных качеств. Челночный бег 3X10м.

Техника выполнения испытания.

Участник по команде «Марш!» должен пробежать 10м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два таких отрезка по 10м.

По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией, толчковая нога находится у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!» тестируемый слегка сгибает ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Допустимо опираться рукой о площадку. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!»;
- во время бега любой из участников помешал бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2.8. Порядок организации тестирования качества быстроты. Бег на 30 или 60м.

Техника выполнения испытания.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта, бег на 60м с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-3 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2.9. Порядок организации тестирования качества выносливости. Бег на 1500м, 2000м, 3000м.

Техника выполнения испытания.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!». Они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Количество участников в одном забеге на дистанцию 1500м -15человек.

2.10. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей:

Метание мяча весом 150г.

Техника выполнения испытания.

Участники четвертой ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150г. На стадионе в коридор шириной 10м.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1мин.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд (мяч) не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

5. Заявки на участие

Заявки (приложение 1) на участие в Муниципальном летнем Фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» принимаются в электронном и печатаном виде до 28 апреля. Медицинские справки о состоянии здоровья (приложение 2) на личное участие в Муниципальном летнем Фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» принимаются до 28 апреля.

6. Подведение итогов.

Подведение итогов состояться в центре тестирования МБУ «СШ» г. Боготола. Расходы по проведению тестирования несет Центр Тестирования МБУ «СШ» г. Боготола.

7. 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 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке. Оказание первой медицинской помощи осуществляется медицинским работником МБУ «СШ» г. Боготола.

Приложение №1
К положению о
проведении Муниципального
летнего Фестиваля ВФСК
«ГТО» среди школьников V ступени.

Заявка

от _____

наименование коллектива

на участие в Муниципальном летнем Фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» среди школьников V ступени.

№	Ф.И.О.	Дата рождения	УИН	Учреждение	Степень	Допуск врача
1	Иванов Иван Иванович	17.01.2019г.	17-230000001	МБОУ СОШ№1	VII	

Приложение №2

К положению о проведении Муниципального летнего Фестиваля ВФСК «ГТО» среди школьников V степени.

Справка

Дана _____

В том, что он(а) прошел(ла) медицинский осмотр.

DS: Здоров (а)

К выполнению нормативных испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» по состоянию здоровья допускается.

Дата _____ Врач _____

Протокол
Городского фестиваля ФВСК ГТО среди юношей 8-9кл

г. Боготол

Дата выполнения : "10" мая 2023 г.

№ п/п	Ф.И.О	СОШ юноши 8-9 класс												Сумма очков
		Бег 60м	Очки	Прыжок в длину с места	Очки	Бег на 2 км.	Очки	Наклон в перед	Очки	Подтягивание на высокой перекладине (м)	Очки	Метание мяча 150гр	Очки	
1	Юрков Константин	8,7	47	221	61	8.46	47	13	61	13	60	45	62	338
2	Понкратов Дмитрий	8,7	47	237	66	8.07	58	7	43	11	53	52	66	333
3	Маркелов Захар	8,4	53	225	62	8.21	54	15	62	13	60	35	40	331
4	Дядченко Игорь	8,5	51	240	67	8.08	58	15	62	8	37	39	55	330
5	Корнильцев Степан	8,5	51	260	74	9.45	34	18	63	7	33	46.80	63	318
6	Вошев Алексей	8,1	60	254	72	8.51	47	9	50	11	53	33.50	35	317
7	Камолов Сахи	9	42	233	65	9.04	44	11	60	9	40	43	61	312
8	Усков Вадим	9	42	215	59	8.58	45	14	61	8	37	46.50	63	307
9	Орлов Виктор	8,7	47	218	60	8.34	50	15	62	10	48	35	40	307
10	Шубенков Даниил	9,3	38	224	62	9.21	41	12	60	8	37	46.50	63	301
11	Костенков Данил	9,4	34	223	62	8.54	46	12	60	9	40	40	59	301
12	Погосян Артур	8,6	49	230	64	9.34	37	6	40	10	48	40	59	297
13	Талайко Роман	8,3	55	235	65	9.02	44	5	32	7	33	57	68	297
14	Бурцев Константин	9,2	39	230	64	8.09	58	6	40	13	60	33	34	295
15	Прокоцкий Богдан	9	42	212	56	8.54	46	9	50	8	37	41.80	60	291
16	Астахов Аркадий	9	42	200	44	8.47	47	15	62	10	48	36.50	45	288
17	Колтович Данил	8,8	45	212	56	8.31	51	10	55	9	40	34	38	285
18	Федорцов Олег	9,5	30	205	49	9.05	44	13	61	9	40	41.20	60	284
19	Байдраков Сергей	8,9	43	215	59	8.36	50	13	61	6	29	34	38	280
20	Токарев Никита	9,1	40	204	48	8.41	49	9	50	8	37	34.70	39	263
21	Базякин Карен	9,4	34	195	41	10.08	26	21	66	5	25	48	64	256
22	Максимов Даниил	9,2	39	225	62	9.21	41	-5	41	-5	33	57	68	243
23	Спиридонов Семен	10	19	228	63	0	0	18	63	9	40	36.40	45	230
24	Юрков Владислав	10	19	215	59	9.06	43	6	40	0	0	38	51	212

25	Суксин Даниил	9,3	38	170	26	11.26	0	4	25	10	48	32.80	33	170
----	---------------	-----	----	-----	----	-------	---	---	----	----	----	-------	----	-----

Главный секретарь:

Е.И. Удакова

(подпись)

Ф.И.О)

Главный судья:

И.В. Селезова

(подпись)

Ф.И.О)



[Handwritten signature]
Ф.И.О)

СОШ Девушки -8-9кл														
№ п/п	Ф.И.О	Бег 60м	Очки	Прыжок в длину с места	Очки	Бег на 2 км.	Очки	Наклон вперед	Очки	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Очки	Метание мяча 150гр.	Очки	Сумма очков
1	Мирошниченко Анастасия	8,4	73	228	79	8,26	73	22	65	40	66	47	75	431
2	Марачковская Василина	8,6	68	233	81	8,18	75	22	65	30	63	22	42	394
3	Кандалинцева Полина	9,3	61	202	66	9,31	64	12	50	16	60	19,80	30	331
4	Коротченко Александра	10	48	180	57	10,31	51	8	40	16	60	26	56	312
5	Фокина Варвара	10	48	187	61	10,00	59	17	61	6	21	23	45	295
6	Данилова Карина	8,9	64	208	69	0	0	4	19	17	60	32	67	279
7	Крапивина Мария	10	48	197	64	11,08	44	15	60	8	30	20	32	278
8	Субайкина Яна	10,2	40	183	60	10,18	54	21	64	9	37	18,20	20	275
9	Артамонова Ольга	10,1	46	180	57	11,44	36	18	61	0	0	38	74	274
10	Загворная Анна	10	48	221	75	13,42	7	9	42	13	49	23	45	266
11	Борисова Арина	10,5	32	160	38	12,15	30	21	64	11	40	30,60	61	265
12	Машенкова Анастасия	9,9	51	193	63	10,55	47	19	62	5	17	18,60	22	262
13	Каменева Анастасия	9,6	59	200	65	12,47	22	14	56	0	0	27,80	60	262
14	Трифопова Валерия	10	48	200	65	12,08	31	19	62	9	37	16	9	252
15	Петрова Снежана	9,6	59	180	57	11,46	36	5	25	0	0	27,80	60	237
16	Шилиева Вероника	10	48	187	61	13,40	8	18	61	7	25	18	19	222
17	Тарабухина Татьяна3ш	10,7	27	173	50	10,15	55	21	64	0	0	19	25	221
18	Латковская Дарья	10,6	29	180	57	12,56	19	15	60	0	0	24,20	48	213
19	Березюк Софья3ш	10,7	27	172	49	13,52	5	12	50	16	60	14	3	194
20	Жалейко Дарья	10,5	32	176	53	12,01	33	14	56	0	0	17	13	187
21	Ватанова Дарья	9,1	62	170	47	13,17	13	14	56	0	0	15	6	184
22	Котенева Анастасия	10,5	32	162	40	12,15	30	3	15	9	37	18	19	173
23	Данилова Владислава3ш	10,7	27	160	38	12,20	29	15	60	0	0	17,20	14	168

24	Колеченко Вероника	10,5	32	167	44	11,44	36	14	56	0	0	8	0	168
25	Ахрамович Софья	11,1	15	170	47	12,56	19	22	65	0	0	15	6	152
26	Кеензова Софья	10,1	46	185	61	12,59	18	0	3	0	0	15	6	134
27	Виллохина Яна	10,8	25	176	53	0	0	0	42	0	0	16	9	129

Главный секретарь:

Главный судья:

Н.М. Жураковская
(подпись)

И.В. Селезнев
(подпись)



Ф.И.О) *Жураковская Н.М.*

Ф.И.О) *Селезнев И.В.*