

«Согласованно»
Председатель Комитета по образованию
Администрации г. Сленегорска
Орлова Д.Ф.



«Утверждаю»
Начальник МУС «УСЦ»

Лебедев И.Н.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках Осеннего Фестиваля ГТО

1. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО) среди обучающихся общеобразовательных учреждений города

Задачи:

- пропаганда комплекса ГТО среди обучающихся;
- определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО II - V ступеней;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.

2. Место и время проведения.

Соревнования по многоборью ГТО проводится 26 ноября 2018 года в спортивном зале Дома физкультуры МУС «УСЦ», начало соревнований в 13.00.

3. Руководство проведением.

Проведение соревнований осуществляет Центр тестирования ГТО и городское методическое объединение учителей физической культуры, главный судья соревнований Жогов А.А. (начальник Центра тестирования ГТО МУС «УСЦ»)

Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию, состоящую из преподавателей физической культуры школ города.

4. Участники

Участниками многоборья ГТО являются обучающиеся с учётом возрастной градации, установленной II - V ступенями комплекса ГТО.

Состав команд: 4 мальчика (юноши), 4 девочки (девушки) в каждой возрастной ступени:

- II ступень - 9-10 лет
- III ступень - 11-12 лет
- IV ступень - 13 - 15 лет
- V ступень - 16 - 17 лет

5. Программа.

13.00 – 13.15 - регистрация участников.

13.15 - 13.30 - заседание судейской коллегии с руководителями команд.

13.30 - открытие соревнований.

Виды многоборья ГТО:

- челночный бег 3 x10;
- подтягивание на перекладине (мальчики/юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки/девушки);
- поднимание туловища из положения (лежа на спине) за 30 сек.;
- прыжок в длину с места;
- бег 30 м;
- плавание 50 м в/с.

6. Техника и условия выполнения упражнений.

Челночный бег 3 x10 м.

На ровной площадке на расстоянии 10 м прочерчиваются линии «Старт» и «Финиш». По команде «МАРШ» Участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

Подтягивание на перекладине

Участник принимает положение виса руками сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса, пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа «отжимание» (девушки)

Исходное положение: упор лёжа на полу, ноги вместе. 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. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см.. не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- 2) нарушение прямой линии (плечи - туловище - ноги);
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

Подъём туловища из положения (лежа на спине)

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок. ноги согнуты в коленях под прямым углом. ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполнений упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 30 секунд. Количество правильных выполнений идет в зачет.

ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты (из замка);
- 4) смещение таза.

Прыжок в длину с места

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

7. Порядок определения победителей.

Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшим результатам в каждом виде многоборья ГТО, в сумме многоборья ГТО - по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах программы. В случае равенства результатов у двух и более участников им присуждается одинаковое (более высокое) место. При равенстве суммы мест у двух и более участников в многоборье ГТО, преимущество получает участник, показавший

лучший результат в челночном беге, далее в подтягивание на перекладине (юноши), «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» (девушки), поднимании туловища из положения (лежа на спине) за 30 сек.

8. Награждение

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве, награждаются грамотами и медалями Центра тестирования МУС «УСЦ».

9. Сроки предоставления заявок.

Предварительная заявка, на участие в соревнованиях по установленной форме предоставляется на заседании судейской коллегии 23 ноября 2018 года в Центр тестирования ГТО МУС «УСЦ».

Руководитель команды предоставляет в судейскую коллегию следующие документы:

- именную заявку по установленной форме (Приложение № 2);
- приказ о направлении на соревнования, с возложением на руководителя команды полной ответственности за жизнь и здоровье перечисленных участников на период проведения соревнований;

На каждого участника предоставляются:

- паспорт или свидетельство о рождении (допускается заверенная ксерокопия);
- согласие на обработку персональных данных (если не было оформлено ранее).