

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска



О.В. Климова

«22» декабря 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МУ СОК «Юность»



А.В. Мамонтов

«22» декабря 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор спортивной школы «Кендо»



А.А. Пеунов

«22» декабря 2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о спортивном мероприятии «Эстафета ГТО» среди воспитанников спортивной школы «Кендо» в рамках декады спорта и здоровья

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью проведения спортивного мероприятия «Эстафеты ГТО» (далее Эстафета) является вовлечение детей младшего школьного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Эстафеты являются:

- популяризация комплекса ГТО среди детей младшего школьного возраста;
- повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников движения ГТО, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТЫ

**06 января 2023 год** – Эстафета среди воспитанников спортивной школы «Кендо».

**Место проведения** – Муниципальное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс «Юность», ул. Краснофлотская, б., игровой зал.

**Время** – с 09.30 час. до 11.00 час.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ ЭСТАФЕТЫ

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО, расположенный на базе МУ СОК «Юность», главную судейскую коллегию, утвержденную постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 года (с изм. и доп. № 678 от 03.03.2021 г) и спортивную школу «Кендо».

Состав судейских бригад утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

Методическое и практическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Эстафете допускаются воспитанники спортивной школы «Кендо» в возрасте от 9 до 10 лет, относящиеся ко II возрастной ступени комплекса ГТО.

К участию в Эстафете допускаются воспитанники спортивной школы «Кендо» основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от

организации, согласия одного из родителей (законного представителя) и договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

Эстафета ГТО – соревнование командное.

**Состав команды включает не более 8 человек, в том числе:**

- 4 мальчика (9 – 10 лет);
- 4 девочки (9 – 10 лет).

В случае неявки участника команды, допускается к участию либо запасной участник (при наличии), либо любой участник команды.

Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО.

## V. ПРОГРАММА ЭСТАФЕТЫ

Эстафета включает в себя тесты II степени комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. № 814, Государственными требованиями Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными приказом Минспорта России от 12.02.2019 г. № 90.

Эстафета проходит на 1 дорожке.

Порядок прохождения Эстафеты участниками:

1. Девочка 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
2. Мальчик 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
3. Девочка 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
4. Мальчик 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
5. Девочка 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
6. Мальчик 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
7. Девочка 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
8. Мальчик 9 – 10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);

Участники проходят 5 этапов дистанции, состоящей из нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами).

Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на дорожке, разворачивается, затем возвращается к линии старта, где передает эстафету **касанием рукой по плечу** следующему участнику команды.

Командным временем считается время пересечения последним (восьмым) участником финишной черты.

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.

### 1 этап

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполняется на указанное в таблице ниже расстояние с фиксацией результата по ближайшему касанию сектора любой частью тела участника.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию и выполняет прыжок повторно.

Общее число повторений - 3 раза.

После прохождения 1 пункта и команды судьи «Дальше!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

### **2 этап:**

#### **«Змейка»**

Участник должен вести мяч (шайба) клюшкой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч (шайбу) и не сбив ни одного предмета.

За каждый сбитый предмет или не обход начисляются штрафные секунды.

После прохождения 2 пункта и команды судьи «Дальше!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

### **3 этап**

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» с касанием грудной клеткой специализированной контактной платформы.

Участник выполняет испытание из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, участник касается грудью контактной платформы, затем выпрямляет руки и возвращается в исходное положение и продолжает выполнение испытания.

Участник выполняет испытание необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

После прохождения 3 этапа, и команды судьи «Дальше!», участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 этапа.

### **4 этап**

«Метание теннисного мяча в цель» производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

После прохождения 4 этапа, и команды судьи «Дальше!», участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 5 этапа.

## 5 этап

«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз, указанное в таблице ниже, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата (коврика), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

отсутствие касания локтями бедер (коленей);

отсутствие касания лопатками мата;

размыкание пальцев рук «из замка»;

смещение таза (поднимание таза);

изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения 5 этапа и пересечения финишной черты последним участником команды, участник бежит в обратном направлении на старт.

Как только последний участник пересекает линию старта, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол Эстафеты, с учетом начисленных штрафных очков, которые конвертируются в добавленное (штрафное) время.

**Таблица требований к прохождению этапов Эстафеты**

	1 Этап Прыжок в длину с места	2 этап Змейка	3 этап Сгибание и разгибание рук	4 этап Метание теннисного мяча в цель	5 этап Пресс
<b>Мальчики</b>					
9 – 10 лет	140 см/3 раза	Кегли – 5 шт.	13 повторений	5 попыток, дистанция 6 м	20 раз
<b>Девочки</b>					
9 – 10 лет	130 см/3 раза	Кегли – 5 шт.	7 повторений	5 попыток, дистанция 6 м	15 раз
<b>Штрафы</b>	<b>За каждое невыполненное повторение + 5 сек.</b>				

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В Эстафете командный зачет подводится по наименьшему времени, затраченному на прохождение.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 2 и 3 места в Эстафете, награждаются медалями, грамотами и дипломами, а команда, занявшая 1 место награждается медалями, грамотами, дипломом и переходящим кубком.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Эстафеты осуществляется за счет средств государственной программы "Развитие физической культуры и спорта на территории Амурской области на 2014 - 2025 годы" от 25 сентября 2013 г. № 451.

Расходы, связанные с предоставлением медицинского обеспечения, звуковым и техническим сопровождением, оплатой питания судейской бригады, а также с приобретением наградной атрибутики (дипломы, грамоты) несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска.

## **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 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Эстафета проводится на объекте спорта, включенном в Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (сертификат соответствия от 09 ноября 2018 г. № СДС СБ СС.ОС.0416).

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144 н «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)».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Эстафете осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

КОМАНДА \_\_\_\_\_

Участник № \_\_\_\_\_

**ПРЫЖОК**

--	--	--

(130см)

**ЗМЕЙКА**

--	--	--	--	--

**ОТЖИМАННИЕ**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**МЕТАНИЕ**

--	--	--	--	--

**ПРЕСС**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15					

**Время общее**

--

**Штрафы**

--

**Итоговое время**

--

КОМАНДА \_\_\_\_\_

Участник № \_\_\_\_\_

**ПРЫЖОК**

--	--	--

(140 см)

**ЗМЕЙКА**

--	--	--	--	--

**ОТЖИМАНИЕ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

**МЕТАНИЕ**

--	--	--	--	--

**ПРЕСС**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**Время общее**

--

**Штрафы**

--

**Итоговое время**

--