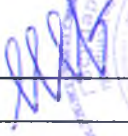


## УТВЕРЖДАЮ

Председатель Государственного  
комитета Псковской области по  
физической культуре и спорту

  
И.В.Штылин  
2017 г.

## СОГЛАСОВАНО

Глава Новоскольнического района

  
В.Н.Соловьев  
2017 г.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель Губернатора -  
Руководитель Аппарата  
Администрации Псковской области

  
М.К.Жаворонков  
2017 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о III Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди муниципальных и государственных гражданских служащих  
Псковской области, депутатов законодательных органов области  
и местного самоуправления

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов в Псковской области, утверждённым распоряжением Губернатора Псковской области от 04.08.2014 № 38-РГ с изменениями от 16.11.2016 № 38-РГ.

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

Задачи Фестиваля:

- популяризация Комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

Результаты участников Фестиваля, соответствующие нормативам на знаки отличия Комплекса ГТО, будут внесены в личные кабинеты в АИС ГТО и учтены в зачет выполнения нормативов Комплекса.

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 7 октября 2017 года в г. Новоскольники на городском стадионе.

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет Государственный комитет Псковской области по физической культуре и спорту.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» (региональный оператор по внедрению ВФСК ГТО в Псковской области) (тел./факс 8(8112)53-17-46, e-mail: [csp.pskov@gmail.com](mailto:csp.pskov@gmail.com)) и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

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

К участию в Фестивале допускаются муниципальные и государственные гражданские служащие, депутаты законодательных органов области и местного самоуправления, мужчины и женщины, в возрасте от 18 до 59 лет включительно, имеющие допуск врача к соревнованиям по Комплексу ГТО.

**Составы команд:**

**I группа:** команды районов – 5 участников, в том числе не более 1 участника моложе 30 лет, в состав команды должна входить минимум 1 женщина;

**II группа:** команды от г. г. Псков, Великие Луки, Администрации области – 10 участников, в том числе не более 2 участников моложе 30 лет; в состав команды должны входить минимум 2 женщины;

Команды всех муниципалитетов дополнительно включают в свой состав в качестве судьи 1 чел., - главного судью Центра тестирования в своем муниципалитете либо ответственного за работу Центра тестирования.

Все участники команды должны быть зарегистрированы на российском сайте [gto.ru](http://gto.ru) (получить ID- номер).

По возможности команде следует иметь единую спортивную форму (либо единый знак отличия).

### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования проводятся по четырем ступеням ВФСК ГТО:

VI ступень – 18-29 лет; VII ступень – 30-39 лет; VIII ступень – 40-49 лет; IX ступень – 50-59 лет.

| № п/п | Вид испытания (тест)   |
|-------|--|
| 1.    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (все ступени, мужчины и женщины) |
| 2.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (альтернатива: рывок гири) (все ступени, мужчины)              |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (все ступени, женщины)                                      |
| 3.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (все ступени, мужчины и женщины)                |

|    |  |
|----|--|
| 4. | <b>Бег 3 000 м (VI ступень – мужчины, VII ступень – мужчины)</b>                     |
|    | <b>Бег 2 000 м (VI, VII ступени – женщины, VIII, IX ступени – мужчины и женщины)</b> |

### **Условия проведения соревнований**

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23.07.2014 пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014.

На соревнованиях Фестиваля уровень физической подготовленности участников определяется в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542)

### **Правила выполнения отдельных нормативов**

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) по команде судьи 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.

#### **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 должен подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### ***Ошибки:***

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок оказался ниже уровня грифа перекладины;

- 3) широкий хват при выполнении ИП
- 4) отсутствие фиксации менее 1 сек. ИП
- 5) участник раскрыл ладонь
- 3) одновременное сгибание рук.

#### **АЛЬТЕРНАТИВА: Рывок гири**

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

#### ***Запрещено:***

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

#### ***Ошибки:***

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

#### **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 чем на 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 1 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 1 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### ***Ошибки:***

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

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство определяется в многоборье по всем видам программы раздельно для каждой ступени среди мужчин и среди женщин по наибольшей сумме очков, набранных в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 2 000 м или 3000 м по времени.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков всех участников команды.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1 места в личном первенстве в каждой ступени ГТО среди мужчин и среди женщин, награждаются грамотами Государственного комитета Псковской области по физической культуре и спорту, медалями и памятными сувенирами. За 2-3 места участники награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места в каждой из групп (**I группа: команды районов; II группа: команды г.г. Псков и Великие Луки, Администрации области**), награждаются грамотами Государственного комитета Псковской области по физической культуре и спорту и кубками.

Команде, занявшая 4 место в I группе, награждается кубком «За волю к победе».

Участники, показавшие лучший результат в каждом из видов программы (в каждой ступени у мужчин и женщин) награждаются грамотами и медалями.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счет средств, выделенных из областного бюджета по подпрограмме «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Псковской области «Развитие физической культуры и спорта на 2014-2020 годы», а также субсидии, выделенной ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с Положением о порядке финансирования официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области (расходы по компенсационным выплатам на питание судьям (ГСК - 2 дня, судьи - 1 день), медицинское обслуживание, аренда плавательного бассейна, организационные расходы).

Медицинское обслуживание обеспечивает **Государственный комитет Псковской области по здравоохранению и фармации.**

**Администрация Новоскольниковского района** на безвозмездной основе предоставляет стадион и необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

**Расходы по командированию команд муниципалитетов** для участия в областном этапе Фестиваля – проезд до места проведения соревнований и обратно, питание в пути - обеспечивают командирующие организации.

## IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

## X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Руководители команд муниципалитетов представляют в комиссию по допуску участников в день приезда следующие документы:

- ✓ заявку по форме согласно Приложению, заверенную врачом;
- ✓ паспорт (оригинал) на каждого участника;
- ✓ страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- ✓ удостоверение, подтверждающее принадлежность участника к муниципальной или государственной службе

**Не позднее, чем за 5 дней до начала соревнований в ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» (тел./ф 8-(8112)53-17-46, e-mail: [csp.pskov@gmail.com](mailto:csp.pskov@gmail.com)) необходимо выслать:**

**Предварительные заявки** (согласно Приложению № 2, без визы врача)

**Скан-копии** удостоверений, подтверждающих принадлежность участника к муниципальной или государственной службе

## ЗАЯВКА

на участие в Фестивале ВФСК ГТО  
среди муниципальных и государственных служащих

от команды \_\_\_\_\_

г. Новосокольники, 7 октября 2017 г.

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рожд. | ID-номер участника | Команда (муниципалитет) | Должность | Виза врача |
|-------|------------------------|------------|--------------------|-------------------------|-----------|------------|
| 1.    |                        |            |                    |                         |           |            |
| 2.    |                        |            |                    |                         |           |            |
| 3.    |                        |            |                    |                         |           |            |
| ...   |                        |            |                    |                         |           |            |
|       |                        |            |                    |                         |           |            |
|       |                        |            |                    |                         |           |            |
|       |                        |            |                    |                         |           |            |

Допущено \_\_\_\_\_ человек  
(прописью)

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

Представитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Глава Администрации  
муниципалитета

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г. \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

М.П.

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

Контактный телефон \_\_\_\_\_