Утверждаю

 Директор ЦТ ГТО

 Кежемского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С.Ломчицкий

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о муниципальном этапе Всероссийского**

 **физкультурно-спортивного фестиваля**

 **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**среди трудовых коллективов**

**Кежемского района**

**1.Общие положения**

 Муниципальный этап Всероссийского фестиваля ГТО среди трудовых коллективов проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий Красноярского края на 2024 год, утвержденный приказом министерства спорта Красноярского края от 27.12.2023 за №518-п.

 Цель фестиваля: повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного, всестороннего развития личности, ведению здорового образа жизни посредством систематических занятиями физической культурой и спортом.

 Задачи фестиваля:

-пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента привлечения трудящихся и служащих к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, в рамках мероприятий по улучшению условий охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков:

-выявление сильнейшей команды Кежемского района среди трудовых коллективов, государственных и муниципальных служащих, в целях комплектования команды района для выступление в краевом фестивале ГТО среди трудовых коллективов.

 Данное Положение является официальным приглашением к участию в районном

фестивале ГТО.

**2.Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится в два этапа:

 1 этап муниципальный, проводится 6 апреля, на базе физкультурно-спортивного комплекса «Жемчужина». Начало в 10-00.

 2 этап краевой, проводится 20-21 апреля в г.Красноярск. Во втором этапе принимает участие команда - победитель муниципального этапа фестиваля ГТО.

**3.Руководство проведением**

 Проведение муниципального этапа Всероссийского фестиваля ГТО возлагается на Центр тестирования ГТО Кежемского района.

**4.Требования к участникам и условия допуска**

 Фестиваль проводится среди трудящихся, из числа работников предприятий (организаций, учреждений) независимо от организационно-правовой формы и государственных и муниципальных служащих в возрасте от 25 до 64 лет в следующих возрастных ступенях:

- 25-29 лет (девятая ступень комплекса ГТО;

-30-34 лет (десятая ступень комплекса ГТО);

-35-39 лет (одиннадцатая ступень комплекса ГТО);

-40-44 лет (двенадцатая ступень комплекса ГТО);

-45-49 лет (тринадцатая ступень комплекса ГТО);

-50-54 лет (четырнадцатая ступень комплекса ГТО);

-55-59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО);

60-64 лет (Шестнадцатая ступень комплекса ГТО).

 Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО («Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный индентификационный номер участника (УИН).

 К участию в муниципальном этапе фестиваля допускаются участники основной медицинской группы IX-XVI ступеней комплекса ГТО (25-64 лет).

 Состав команды включает 9 человек, в том числе 1 представитель и 8 участников:

-1 мужчина и 1 женщина 25-34 лет (девятая и десятая ступень комплекса ГТО);

-1 мужчина и 1 женщина 35-44 лет ( одиннадцатая и двенадцатая ступень ГТО);

-1 мужчина и 1 женщина 45-54 лет (тринадцатая и четырнадцатая ступень ГТО;

-1 мужчина и 1 женщина 55-64 лет (пятнадцатая и шестнадцатая ступень ГТО).

 Все команды-участники фестиваля делятся на две группы:

первая группа-трудовые коллективы;

вторая группа-государственные и муниципальные служащие.

 К участию в фестивале не допускаются сборные команды из различных организаций, учреждений, ведомств.

**5.Заявки на участие**

 Предварительные заявки от трудовых коллективов на участие в фестивале направляются до 4 апреля по адресу: *a*15118@mail.ru телефон для справок 2-19-69 или 8-902-920-78-66.

**6.Программа фестиваля**

 Соревнования фестиваля являются командными и состоят из двух видов состязаний:

«Многоборье ГТО» и «Эстафета ГТО».

 Многоборье ГТО состоит из выполнения участниками команды следующих видов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

Женщины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | Все возрастные группы |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 минуты) | Возрастные группы от 25 до 59 лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (к-во раз за 4 минуты) | Возрастная группа от 60 до 64 лет |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
| 4 | Бег на 2000 метров | Возрастные группы от 25 до 59 лет |
| Смешанное передвижение на 2000 метров | Возрастная группа от 60 до 64 лет |
| 5 | Плавание на 50 метров | Возрастные группы от 25 до 59 лет |
| Плавание на 25 метров | Возрастная группа от 60 до 64 лет |

Мужчины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | Все возрастные группы |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 минуты) | Возрастные группы от 25 до 59 лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (к-во раз за 4 минуты) | Возрастная группа от 60 до 64 лет |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
| 4 | Бег на 3000 метров | Возрастные группы от 25 до 39 лет |
| Бег на 2000 метров | Возрастные группы от 40 до 59 лет |
| Смешанное передвижение на 2000 метров | Возрастная группа от 60 до 64 лет |
| 5 | Плавание на 50 метров | Возрастные группы от 25 до 59 лет |
| Плавание на 25 метров | Возрастная группа от 60 до 64 лет |

 В «Эстафете ГТО» принимают участие 6 человек, из которых 3 женщины и 3 мужчины в возрасте от 25 до 54 лет.

 Порядок прохождения «Эстафеты ГТО» участниками:

 1.Мужчина 25-34 лет (девятая или десятая ступень комплекса ГТО)

 2.Женщина 25-34 лег (Девятая или десятая ступень комплекса ГТО)

 3.Мужчина 35-44 лет (одиннадцатая или двенадцатая ступень ГТО)

 4.Женщина 35-44 лет (одиннадцатая или двенадцатая ступень ГТО)

 5.Мужчина 45-54 лет (тринадцатая или четырнадцатая ступень ГТО)

 6.Женщина 45-54 лет (тринадцатая или четырнадцатая ступень ГТО)

Порядок прохождения эстафеты:

**1 этап**: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (мужчины должны коснутся отметки 180 см. любой частью тела, женщины – отметки 150 см., в случае неудачной попытки упражнение повторяется). После подтверждения зачетного результата участник возвращается на линию старта и повторяет прыжок. Общее количество повторений – 3 раза.

 После прохождения 1 этапа и команды судьи «Дальше», участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

**2 этап:** «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (мужчины – 15 раз, женщины – 10 раз. обязательно касаясь грудью платформы, туловище и ноги составляют одну прямую, стопы ног упираются в пол без опоры)

 После прохождения 2 этапа и команды судьи «Дальше», участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

**3 этап**: «Поднимание туловища из положения лежа на спине» выполняется на необходимое количество раз (Мужчины – 20, женщины – 15, при обязательном касании локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение, касаясь лопатками мата, руки на затылке «В замок».)

 После прохождения 3 этапа и команды судьи «Дальше», участник совершает бег на дистанцию 30 метров в обратном направлении, к линии старта и касаясь рукой по плечу следующего участника передает ему эстафету.

 Участники «Эстафеты ГТО» не должны нарушать маршрут движения и правила передачи эстафеты.

 ШТРАФЫ:

-передача эстафеты вне коридора или без касания рукой плеча другого участника – «+ 3 секунды»;

-фольшстарт участника команды – «+ 5 секунд»;

-участник не выполнил нужное количество повторений, перейдя к следующему этапу – «+ 10 секунд» за каждое не выполненное повторение.

**7.Условия подведения итогов**

 Общекомандный зачет подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды в «Многоборье ГТО» раздельно среди трудовых коллективов и государственных и муниципальных служащих.

 Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100 очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО утвержденным приказом Минспорта России от 18.04.2023г. № 259.

 В случае равенства очков у команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат (сумма очков команды) в беге на длинную дистанцию.

 Командный зачет в «Эстафете ГТО» определяется по наименьшему времени прохождения с учетом штрафного времени. В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

**8.Награждение**

 Команды занявшие 1, 2, 3 места в спортивной программе награждаются Грамотами и Кубками раздельно среди трудовых коллективов и государственных и муниципальных служащих.

 Участники в составе команды награждаются Грамотами и медалями.

 Команда – победитель среди трудовых коллективов и команда – победитель среди государственных и муниципальных служащих получают право представлять Кежемский район на краевом этапе Всероссийского фестиваля ГТО среди трудовых коллективов и государственных и муниципальных служащих.