

«Утверждаю»
Заместитель министра спорта
Алтайского края
И.А. Субочев
« 10 » 2024 г.

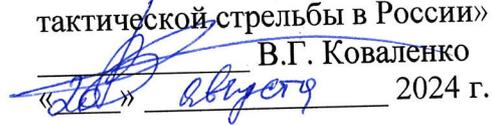


«Утверждаю»
Президент региональной
физкультурно-спортивной
общественной организации
«Федерация Многоборья Готов к
труду и обороне
Алтайского края»



А.В. Шамехин
« 20 » 2024 г.

«Утверждаю»
Председатель регионального
отделения Алтайского края
ОФСО «Федерация армейской
тактической стрельбы в России»
В.Г. Коваленко
« 20 » 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля Многоборья ГТО

г. Барнаул, 2024

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Многоборье ГТО (далее – Фестиваль) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 07 сентября 2023 № 1455). Проводится в соответствии с № 48 Единого краевого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2024 год, утвержденного Министерством спорта Алтайского края от 29.12.2023 № 659.

Фестиваль приурочен к празднованию 10-летия современного комплекса ГТО.

Цель Фестиваля:

Повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 18 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

Привлечение внимания государственных структур и общественных организаций к развитию и внедрению многоборья ГТО в стране.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, включенных в настоящее положение о краевых официальных спортивных соревнованиях.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство организацией соревнований осуществляется Министерством спорта Алтайского края.

Общее руководство по подготовке, организации и проведению соревнований осуществляют:

Региональное отделение Алтайского края ОФСО «Федерация армейской тактической стрельбы в России»;

Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация Многоборья Готов к труду и обороне Алтайского края»

Ответственность за выполнение требований безопасности при проведении соревнований возлагается на региональную физкультурно-спортивную общественную организацию «Федерация Многоборья Готов к труду и обороне Алтайского края».

Главный судья: Тайборин Руслан Викторович 89612372107

Главный секретарь: Коваленко Вадим Геннадьевич 89029999070

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка 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)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464.

В соответствии с пунктом 12.14.1. Общероссийских антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

№ п/п	Место проведения спортивных соревнований (муниципальное образование Алтайского края, населенный пункт, наименование объекта спорта), номер этапа Кубка Алтайского края (для кубка Алтайского края), наименование краевого спортивного соревнования	Характер подведения итогов спортивного соревнования ⁽³⁾	Планируемое количество участников спортивного соревнования (чел.)	Состав спортивной сборной команды муниципального образования Алтайского края ⁽⁴⁾			Квалификация спортсменов (спортивный разряд) ⁽⁶⁾	Группы участников спортивных соревнований по полу и возрасту в соответствии с ЕВСК ⁽⁷⁾	Программа спортивного соревнования				
				Всего	В том числе				Сроки проведения, в том числе дата приезда и дата отъезда	Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Номер код спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Количество видов программы/ медалей	
Спортивных смен (мужчин/женщин) ⁽⁵⁾	Тренеров	Спортивных судей											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Фестиваль Многоборья ГТО; Алтайский край, г. Барнаул, Лыжно-биатлонный комплекс Алтайского училища олимпийского резерва.	К	100	6	2/2	1		-	Мужчины и женщины 18 и старше	8 сентября	Дистанция- группа, «Гонка ГТО, классика»	1840011 121Г/ 1960001 311Я	1/12
				4	4/-	1			Мужчины 18 и старше	8 сентября	Дистанция- группа, «Гонка ГТО, классика»	1840011 121Г/ 1960001 311Я	1/12
				8	4/4	1			Юноши и девушки 12-15 лет	8 сентября	Дистанция- группа, «Гонка ГТО, классика»	1840011 121Г/ 1960001 311Я	1/24

V. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 8 сентября 2024 года с 10:00ч. до 14:00ч по адресу город Барнаул, Власихинская улица, 69л, Лыжно-биатлонный комплекс Алтайского училища олимпийского резерва.

VI. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом и зарегистрированных на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru, и имеющих уникальный идентификационный номер участника (УИН), медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Фестиваль проводится в трех категориях:

- 1) Мужские команды, состав команды: 4 человека, возраст от 18 лет и старше;
- 2) Смешанные команды, состав команды: 2 мужчин и 2 женщины 18 лет и старше;
- 3) Команды школьников, состав команды: 2 юноши и 2 девушки 12-13 лет, 2 юноши и 2 девушки 14-15 лет.

VII. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

8 сентября (воскресенье)

10:00 - 10:30 - регистрация команд-участниц;

10:30-11:00- открытие соревнования;

11:00 - 13:00 - выполнение упражнений командами;

13:00- 14:00 - закрытие фестиваля, награждение.

Категория команды школьников:

«Гонка ГТО, классика» со стрельбой.

Соревнование командное, участвуют все участники команды.

Очередность выступления по этапам:

- 1 этап - девушки 12-13 лет;
- 2 этап - девушки 12-13 лет;
- 3 этап - девушки 14-15 лет;
- 4 этап - девушки 14-15 лет;
- 5 этап - юноши 12-13 лет;
- 6 этап - юноши 12-13 лет;

7 этап - юноши 14-15 лет;

8 этап - юноши 14-15 лет;

Участники поочередно правильно выполняют упражнения за максимально короткое время:

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 170 см для юношей и 150 см для девушек.

Общее число повторений – 5 раз для юношей и 3 раза для девушек.

После выполнения прыжка участник выходит вперед из сектора для прыжков, оббегает конус, возвращается на линию отталкивания и выполняет следующую попытку. В случае удачной попытки судья называет счет правильно выполненных попыток, в случае неудачной попытки - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После заключительной попытки участник перебегает на следующий этап гонки. В случае неудачных попыток участник может выполнить дополнительные попытки до заданного числа повторений.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- прыжок с предварительного подскока или отталкиванием одной ногой;
- заступ за линию отталкивания;
- выход из сектора в сторону, а не вперед;
- результат прыжка меньше зачетного.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 20 повторений для юношей и 10 повторений для девушек.

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого правильно выполненного повторения судья называет счет правильно выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии туловище - ноги;
- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;
- локти разведены более чем на 45° от туловища.

«Берпи с перепрыгиванием через гриф.»

Общее количество повторений - 20.

Правила выполнения испытания:

Участнику необходимо подбежать к грифу штанги, встать боком к ней. Из положения стоя, принять упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол и оторвать кисти рук от пола, затем в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок двумя ногами с перепрыгиванием штанги боком.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- если отталкивание происходит одной ногой;
- если выполняется перешагивание грифа штанги;
- участник в положение лежа не оторвал кисти рук от пола

3. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине юноши - 30 повторений, девушки - 20 повторений.

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате (или специальной скамье), руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу или скамье. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднимание таза.

4. «Жим гантелями 6 кг вверх с плеч в положении сидя» юноши и 3 кг девушки.

Участник выполняет жим гантелями 6 кг и 3 кг вверх с плеч в положении сидя - 10 повторений.

Участник садится на скамью, берет гантели, закидывает их вверх до уровня плеч с каждой стороны, стопы должны быть прижаты к полу. По команде «Можно» начинает выполнять упражнение. Разгибая локти необходимо поднять руки вверх с гантелями до выпрямления в локтевом суставе (руки вертикальны). Услышав команду судьи «Есть» или счет, участник опускает гантели до касания ими верхней части плеча после чего продолжает выполнение упражнения. После каждого повторения

судья говорит счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник оббегает конус и возвращается к линии старта, где передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- участник не выпрямил руку в локтевом суставе вверху;
- участник поднимает гантели попеременно;
- участник не коснулся гантелями верхней части плеча при опускании.

5. «Тактическая стрельба».

Стрельба происходит лазерным оружием по электронным мишеням. При попадании в мишень она падает и считается пораженной. Спортсмену необходимо поразить 6 мишеней. Каждое поражение мишени происходит со мной положения стрельбы: стоя, колена, лежа, стоя, колена, лежа.

Возвратный бег.

Гонка команды считается завершенной, когда последний участник гонки пересекает стартовую (финишную) линию.

В «Гонке ГТО - классика» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт или необбегание поворотного конуса + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек.

За каждое невыполненное повторение.

При определении результата время прохождения «Гонки ГТО» суммируется со штрафными секундами всех участников.

Категория смешанные команды:

«Гонка ГТО, классика» со стрельбой.

Соревнование командное, участвуют все участники команды.
Очередность выступления по этапам:

- 1 этап - женщина;
- 2 этап - женщина;
- 3 этап - мужчина;
- 4 этап - мужчина.

Участники поочередно правильно выполняют упражнения за максимально короткое время:

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 180 см для мужчин и 160 см для женщин.

Общее число повторений – 5 раз для мужчин и 3 раза для женщин.

После выполнения прыжка участник выходит вперед из сектора для

прыжков, оббегает конус, возвращается на линию отталкивания и выполняет следующую попытку. В случае удачной попытки судья называет счет правильно выполненных попыток, в случае неудачной попытки - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После заключительной попытки участник перебегает на следующий этап гонки. В случае неудачных попыток участник может выполнить дополнительные попытки до заданного числа повторений.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- прыжок с предварительного подскока или отталкиванием одной ногой;
- заступ за линию отталкивания;
- выход из сектора в сторону, а не вперед;
- результат прыжка меньше зачетного.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 25 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого правильно выполненного повторения судья называет счет правильно выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии туловище - ноги;
- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;
- локти разведены более чем на 45° от туловища.

3. «Рывок гири весом 16 кг», «приседание с гирей 8 кг».

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для мужчин - 20 повторений и приседания с гирей 8 кг для женщин - 15 повторений.

Участник не ждет команду, а сразу приступает к выполнению. Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять положение фиксации (ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна, все части тела и гиря неподвижны). Как только участник принимает положение фиксации, судья говорит счет правильно выполненных повторений, если повторение

выполнено сошибкой судья подает команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После команды судьи можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- касание свободной рукой любой части тела;
- не полностью прямая рука при остановке гири наверху с последующим ее выпрямлением («дожим»); отсутствие положения фиксации.

Приседания с гирей 8 кг.

Участник поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами вертикальным туловищем. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. Приседания выполняется до положения, когда верхняя часть бедра параллельна или ниже параллели с полом. При возвращении в исходное положение нужно полностью выпрямить ноги и принять вертикальное положение туловища. После каждого правильно выполненного повторения судья подает команду «Есть». Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет» и называет ошибку. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- приседание недостаточно глубокое (бедра не достигли уровня параллели с полом);
- отсутствие полностью прямых ног при возвращении в исходное положение;
- отсутствие вертикального положения туловища (нет выпрямления в тазобедренных суставах);
- опускание гири от груди.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине мужчины - 30 повторений, женщины - 20 повторений.

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате (или специальной скамье), руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу или скамье. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднимание таза.

Прыжок через короб высотой 50см. Общее количество повторений - 30.

Правила выполнения испытания:

Участник подбегает к месту выполнения упражнения, выполняет запрыгивание двумя ногами из положения стоя, фиксируется на коробе, осуществляет спрыгивание вниз вперед. Ошибки, при которых попытки не засчитываются:

–запрыгивание на короб ногами поочередно

5. «Тактическая стрельба».

Стрельба происходит лазерным оружием по электронным мишеням. При попадании в мишень она падает и считается пораженной. Спортсмену необходимо поразить 6 мишеней. Каждое поражение мишени происходит со мной положения стрельбы: стоя, колено, лежа, стоя, колено, лежа.

Возвратный бег.

Гонка команды считается завершенной, когда последний участник гонки пересекает стартовую (финишную) линию.

В «Гонке ГТО - классика» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт или необбегание поворотного конуса + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек.

За каждое невыполненное повторение.

При определении результата время прохождения «Гонки ГТО» суммируется со штрафными секундами всех участников.

Категория команды мужчин:

«Гонка Чемпионов».

Соревнования состоят из прохождения всеми участниками поочередно за максимально короткое время дистанции, состоящей из 6 этапов:

1. Подъем диска для штанги с пола вверх над головой 10 кг необходимо выполнить 30 повторений.

Правила выполнения испытания:

Участник, приняв исходное положение, ноги на ширине плеч руки опущены вниз не дожидаясь команды, сразу приступает к выполнению. Взяв диск от штанги двумя руками участнику необходимо поднять его вверх непрерывным движением до полного выпрямления рук в локтевых суставах и принять положение фиксации (ноги и туловище выпрямлены, руки с диском вертикальны, все части тела и диск неподвижны). Как только участник принимает положение фиксации, судья говорит счет правильно

выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После команды судьи можно опускать диск вниз до касания помоста любой частью диска. После выполнения нужного количества правильных повторений, участники перебегают на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- не полностью выпрямлены руки при остановке наверху;
- нет касания помоста диском;
- ноги, туловище не выпрямлены;
- упражнение выполняется без команды судьи.

2. 30 прыжков на короб 50 см.

Правила выполнения испытания:

Участник подбегает лицом к коробу. Без предварительной команды судьи необходимо толчком двумя ногами запрыгнуть на короб так, чтобы стопы полностью находились на его верхней поверхности. На тумбе необходимо выполнить полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Услышав команду судьи «есть» или счет необходимо произвести сшагивание с тумбы на пол и произвести следующее повторение.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- участник выполнил подъем на тумбу не прыжком, а зашагиванием;
- участник выполнил прыжок отталкиванием одной ногой;
- участник не выполнил выпрямление коленных и тазобедренных суставов;
- стопы участника не полностью находятся на верхней поверхности тумбы;
- возвращение в исходное положение происходит прыжком, а несшагиванием.

3. 50 рывков гири 16кг.

Участник не ждет команду, а сразу приступает к выполнению. Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять положение фиксации (ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна, все части тела и гиря неподвижны). Как только участник принимает положение фиксации, судья говорит счет правильных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После команды судьи можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- касание свободной рукой любой части тела;

- не полностью прямая рука при остановке гири наверху споследующим ее выпрямлением («дожим»); отсутствие положения фиксации.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 50 повторений;

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого правильно выполненного повторения судья называет счет правильно выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии туловище - ноги;
- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;
- локти разведены более чем на 45° от туловища.

5. 50 подниманий туловища из положения лежа на спине;

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате (или специальной скамье), руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу или скамье. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднимание таза.

6. 50 выпадов с диском для штанги 5 кг

Правила выполнения испытания:

Участник подбегает к месту выполнения упражнения, встает перед линией, берет двумя руками диск от штанги и поднимает его над головой

(диск не должен касаться головы, руки выпрямлять не обязательно). Затем без дополнительных команд удерживая диск над головой, выполняет шаг вперед одной ногой на заданное расстояние, другую ногу оставляет на месте. Сгибает ноги так, чтобы колено сзади стоящей ноги коснулось пола. Затем возвращает спереди стоящую ногу на исходную позицию и в той же последовательности выполняет движение другой ногой.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- участник коснулся диском головы;
- участник не коснулся коленом сзади стоящей ноги пола;
- участник не зашагнул вперед стоящей ногой за линию.

7. «Тактическая стрельба».

Стрельба происходит лазерным оружием по электронным мишеням. При попадании в мишень она падает и считается пораженной. Спортсмену необходимо поразить 6 мишеней. Каждое поражение мишени происходит со своей позиции стрельбы: стоя, колено, лежа, стоя, колено, лежа.

Возвратный бег.

Гонка команды считается завершенной, когда последний участник гонки пересекает стартовую (финишную) линию.

В «Гонка Чемпионов» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт или необбегание поворотного конуса + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек.

За каждое невыполненное повторение.

При определении результата время прохождения «Гонки Чемпионов» суммируется со штрафными секундами всех участников.

Организаторы оставляют за собой право вносить изменение в программу фестиваля, изменения сроков, места и времени проведения фестиваля.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения финального этапа Фестиваля, награждаются кубками и дипломами, а участники команд медалями организаторов Фестиваля.

IX. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки для участия в соревнованиях направляются **не позднее 5 сентября 2024 г.** на электронный адрес: altay@gto.com.ru по форме (приложение №1).

Основная заявка (пр. №1), согласие (пр. №2), команда приносит непосредственно на соревнование и передает главному судье.

Вопросы по предварительной заявке и другим документам можно уточнить по тел. 8-902-999-90-70, 8 961 236-24-63

Х. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование мероприятия осуществляется в рамках реализации государственной программы Алтайского края «Развитие физической культуры и спорта в Алтайском крае», утвержденной постановлением Правительства Алтайского края от 28.12.2023 № 532.

Выделение средств, связанных с компенсацией затрат на аренду помещения, аренду спортивного сооружения, возмещение коммунальных расходов спортивного сооружения, транспортировку оборудования, услуги по организации и проведению мероприятия, изготовление полиграфической продукции, и награждением победителей и призёров дипломами в количестве – 9 (шт.), медалями – 48 (шт.), и кубками – 9 (шт.), производится КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края».

Все расходы по командированию (проживание, питание, проезд, страхование) участников и тренеров несут командирующие организации.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ
ВЫЗОВОМ НА СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ И РАЗМЕЩАЕТСЯ
НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
АЛТАЙСКОГО КРАЯ В ИНФОРМАЦИОННО-
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

ЗАЯВКА

от команды _____

на участие в фестивале Многоборья ГТО

№ П/ П	Фамилия, имя, отчество	УИН	Число, месяц, год рождения	Документ удостоверяющий личность (серия, номер, кем и когда выдан)	Подпись и печать врача, о допуске
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

К участию в соревнованиях допускается

_____ человек _____
(подпись врача, печать мед.
учреждения)

Представитель команды _____
(подпись)

Дата _____

Приложение 2

СОГЛАСИЕ
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, _____
(ФИО)

Паспорт выдан, _____
(серия, номер) (когда и кем выдан)

адрес регистрации:, в соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», даю свое согласие на обработку моих персональных данных, относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность; данные документа, удостоверяющего личность; гражданство.

Я даю согласие на использование персональных данных исключительно в целях участия в фестивале Многоборья ГТО
а также на хранение данных об этих результатах на электронных носителях.

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу третьим лицам для осуществления действий по обмену информацией, обезличивание, блокирование персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я проинформирован, что Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация Многоборья Готов к труду и обороне Алтайского края» гарантирует обработку моих персональных данных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в течение срока хранения информации.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.

Контактный(е) телефон(ы): _____

2024 г.

//

Подпись

Расшифровка подписи

Главному судье Тайборину Руслану Виуторовичу