**Положение**

**о проведении соревнования «Гонка ГТО»**

**Гонка ГТО** – это кросс по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий и выполнением испытаний из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне (ВФСК ГТО), в котором можно получить зачёт в 9 тестах ГТО.

Для получения знака отличия ВФСК ГТО нужно дополнительно выполнить испытание на выносливость.

1. **Цели и задачи**
   1. Пропаганда здорового образа жизни
   2. Популяризация движения «Готов к труду и обороне» среди населения
   3. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне (ВФСК ГТО).
   4. Выявление наиболее физически подготовленных участников.
2. **Сроки и место проведения**
   1. Соревнование «гонка ГТО» проводится 30 сентября 2017 года по адресу пгт Староуткинск улица Мельничная «У кораблика»
   2. Регистрация участников с 10.00 до 11.00
   3. Инструктаж в 10.30
   4. Начало соревнований в 11.00
   5. Программа соревнований:

11.00 Абсолютный личный зачет мужчины и женщины

11.20 Абсолютный командный зачет

11.40 Папа, мама, я – спортивная семья

12.00 личный зачет мальчики и девочки 3-4 ступень (11-15 лет)

12.10 личный зачет юноши и девушки 5-6 ступень (16-29 лет)

12.20 личный зачет мужчины и женщины 7-8 ступень (30-44 лет)

12.30 личный зачет 8-9 ступень (45-59 лет)

12.40 Командный зачет 3-4 ступень (11-15 лет)

12.50 Командный зачет 5-6 ступень (16-29 лет)

13.00 Командный зачет 7-9 ступень (30-59 лет)

Время старта может меняться в зависимости от количества участников

1. **Руководство проведения соревнования.**
   1. Главный судья соревнований отвечает за проведение в соответствии с настоящим положением, решает все вопросы, возникающие в ходе соревнований и не предусмотренные данным положением
   2. Судьи на препятствиях следят за тем, чтобы участники проходили препятствия и выполняли тесты в рамках установленных правил и в полном объеме согласно положению соревнований (см. таблицу 2).
   3. Протокол – документ для фиксации штрафных и бонусных баллов, а также утверждающий порядок прохождения препятствий.
2. **Требования к участникам и условия проведения соревнований.**
   1. В гонке ГТО могут принимать участие в возрасте от 11 до 59 лет, без противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.
   2. Участники должны быть зарегистрированы на сайте gto.ru и иметь ID-номер в формате 17-66-1234567
   3. При регистрации иметь документ, удостоверяющий личность и справку от терапевта о допуске к занятиям физической культурой.
   4. Соревнования проводятся в командном и личном зачёте.
   5. Состав участников в командном зачёте свободный в рамках выбранной категории, за исключением «Папа, Мама, я – спортивная семья». В данной категории в составе команды должны быть участники противоположных полов, и родственные связи не далее второй линии (родной дядя или тётя, бабушка или дедушка)
   6. К участию допускаются только при наличии спортивной формы (джинсы – не спортивная одежда)
   7. Участник может пробежать гонку только в одной выбранной категории
   8. Для получения знака отличия ВФСК ГТО нужно дополнительно выполнить испытание на выносливость согласно расписанию на сайте school13-72.ru.
3. **Категории забегов.**
   1. Личный зачет мальчики и девочки 3-4 ступень (11-15 лет)

5.1.2 юноши и девушки 5-6 ступень (16-29 лет)

5.1.3 мужчины и женщины 7-8 ступень (30-44 лет)

5.1.4 мужчины и женщины 8-9 ступень (45-59 лет)

5.2 Командный зачет – состав команды 4 участника

5.2.1 мальчики и девочки 3-4 ступень (11-15 лет)

5.2.2 юноши и девушки 5-6 ступень (16-29 лет)

5.2.3 мужчины и женщины 7-8 ступень (30-44 лет)

* + 1. мужчины и женщины 8-9 ступень (45-59 лет)
  1. Папа, мама, я - спортивная семья – состав команды 3 участника

5.4 Абсолютный зачет. Участники в личном зачете, а также команды желающие испытать свои силы независимо от возраста

**6. Условия определения победителей.**

* 1. . Участники должны преодолеть всю дистанцию и выполнить испытания, входящие в комплекс ГТО.
  2. В командном зачете время определяется по последнему участнику из команды, закончивший дистанцию.
  3. Время высчитывается согласно таблице 1.
  4. Участники в личном и командном зачете награждаются грамотами. Участники в личном и командном абсолютном зачете, а также в категории «Папа, Мама, я – спортивная семья» награждаются за первое место кубками, второе и третье медалями.

Таблица 1

Штрафы и бонусы за выполнение нормативов ГТО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Выполнение на знак отличия ВФСК ГТО | | | За отказ выполнить задание |
| золотой | серебряный | бронзовый |
| - 10 минут от общего времени | -5 минут от общего времени | - 2 минуты от общего времени | + 10 минут к общему времени |

Таблица 2

Правила прохождения универсальной полосы препятствий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название препятствия | Порядок прохождения | ошибки | зачёт | |
| личный | командный |
| 1. | Испытание на гибкость | Выполняется из ИП: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.  При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. | 1) сгибание ног в коленях;  2) фиксация результата пальцами одной руки;  3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек | Проходят каждый индивидуально | Проходят каждый индивидуально |
| 2. | Партизаны | Участники проползают через тоннель, после чего выполнят стрельбу из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с 10 метров (для III ступени 5 метров) по мишени для биатлона. | 1.Стрельба без разрешения судьи  2. во время перезарядки, ствол должен смотреть в сторону мишени. | Тоннель помогает держать судья | Участники команды помогают друг другу |
| 3. | Испытание на силу | Участники выбирают один из силовых видов, который им больше нравится, и выполняют норматив согласно правилам | См.  приложение 2 | Проходят каждый индивидуально | Проходят каждый индивидуально |
| 4. | Полоса препятствий | 1. Бревенчатый забор  1,3,5 брёвна перелазим сверху  2,4 брёвна пролезаем снизу  2. тропа из шин  Пробегаем по шинам | Оббегание препятствия сбоку |  | Участники команды могут помогать друг другу |
| 5. | Метание | Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. | 1. бросок без разрешения судьи  2. нахождение в зоне метания.  3. заступ за линию после броска | Проходят каждый индивидуально, судья подбирает снаряд | Один из участников команды подбирает снаряд |
| 6. | Прыжок в длину с места | Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.  Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. | 1) заступ за линию измерения или касание ее;  2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  3) отталкивание ногами разновременно. | Проходят каждый индивидуально | Проходят каждый индивидуально |
| 7. | Пресс за 1 минуту | Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. | 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);  2) отсутствие касания лопатками мата;  3) пальцы разомкнуты "из замка";  4) смещение таза. | Проходят каждый индивидуально, судья удерживает ноги | Участники команды помогают друг другу держать ноги, потом меняются местами |
| 8. | Испытание на скорость  (кроме участников 30-59 лет) в категории папа, мама, я и в абсолютном зачёте бегут все | Участники бегут на скорость 60 или 100 метров, в зависимости от возрастной группы | 1) старт раньше сигнала судьи;  2) пересечении дорожки соперника; | Проходят каждый индивидуально | Проходят каждый индивидуально |
| 9. | Туристы. | Участники определяют азимут по компасу разжигают костёр, устанавливают палатку (только для команд). |  | Проходят каждый индивидуально | Участники команды помогают друг другу |

**Приложение 1**

**Рекомендации к прохождению трассы.**

1. **СМОТРИМ ПОД НОГИ**

Гонка ГТО проходит по пересеченной местности (лесу и старым лесовозным дорогам с глубокой колеёй), могут попадаться ветки, пеньки, колея может зарасти травой.

1. **Одеваем правильную одежду.**

Обязательно спортивная одежда, не сковывающая движения. На ноги кроссовки, хорошо зашнурованные (лучше если с высоким голеностопом)

1. **Бежим в спокойном темпе.**

Главная задача гонки – успешное выполнение норм ГТО. Только выполнение нормативов на уровне золотого знака может дать шанс победить в гонке. Между тестами пробегаем дистанцию легким бегом, экономим силы для испытаний, если чувствуете что бег дается легко, после преодоления половины дистанции можно немного увеличить темп.

1. **Выполняем тесты правильно.**

Неправильно выполненное упражнение не будет засчитываться, и вы потеряете лишние силы. В случае если есть несколько попыток (прыжок в длину, метание спортивного снаряда), и с первой попытки получилось выполнить на золото – бегите дальше.

1. **Прибегаем на испытания первыми.**

В случае если вы прибежали на испытание, а там занято –занимаем очередь. Преимущество даётся тому кто раньше появится на препятствии.

**Приложение 2**

**Испытания ВФСК ГТО**

1**. Наклон вперед из положения стоя на скамейке**. Выполняется из ИП: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания по команде 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.

2. **Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия** Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки из положения сидя или стоя 10 м (для III ступени), 15 м по мишени для биатлона.

**3. Туристский поход с проверкой туристских навыков (только для команд)**

При выполнение норматива по туризму проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по компасу, установка палатки, разжигание костра.

1. **Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

В команде один участник бросает другой подбирает, в личном подбирает судья. В зоне метания находится только судья и участник, который подбирает снаряд. Метание только с разрешения судьи.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники III - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

1. **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования 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.

**6. Испытание на силу: подтягивание, отжимание или рывок гири.**

**Подтягивание из виса 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 подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из ИП: упор лежа на полу, 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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 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 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

**рывок гири** Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

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 засчитывает 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;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

7. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**8. Бег на 60, 100 м.**

Бег на 60 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки:

1) старт раньше сигнала судьи;

2) пересечении дорожки соперника;