

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио министра спорта
Республики Марий Эл



И.В. Гребнев

2017 г.

РЕГЛАМЕНТ

проведения мероприятия по выполнению нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди жителей Республики Марий Эл

г. Йошкар-Ола
2017 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Регламент определяет порядок проведения тестирования уровня физической подготовленности учащейся молодежи, взрослого населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в Республике Марий Эл

Целью проведения мероприятия является вовлечение обучающихся, работников организаций и предприятий в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами являются:

1. Популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи, работников организаций, предприятий, жителей республики;
2. Повышение уровня физической подготовленности населения;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
5. Выполнение обучающимися, работниками организаций и предприятий, жителями республики нормативов комплекса ГТО и дальнейшее вручение удостоверений и знаков комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится 7 сентября 2017 г. в г.Йошкар-Оле в манеже Арена «Марий Эл» в 14.00

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство мероприятия осуществляет Министерство спорта Республики Марий Эл. Непосредственное проведение осуществляет Федерация полиатлона Республики Марий Эл. Главный судья - Гильмутдинов Тарих Сафеевич, т.89600922930

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию допускаются обучающиеся ВУЗов, СУЗов средних общеобразовательных школ основной медицинской группы, взрослое население, относящиеся к VI-IX ступеням комплекса ГТО, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, при наличии медицинского допуска.

Участники должны зарегистрироваться в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» (далее – АИС ГТО) на сайте www.gto.ru. Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением ID-номера. Результаты участников, не имеющих ID-номера, не могут быть внесены в АИС ГТО.

Участники представляют в комиссию по допуску следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению № 1 (для организаций, предприятий и образовательных учреждений);
- документ удостоверяющий личность (оригинал);

- медицинскую справку с отметкой врача о допуске к выполнению нормативов.

V. ПРОГРАММА

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место и время проведения:

7 сентября 2017 г., Арена «Марий Эл»

14.00 - подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, рывок гири, поднятие туловища из положения лежа на спине;

15.30 – бег на короткие дистанции

Виды испытаний (тесты):

1. 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 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) одновременное сгибание рук.

2. 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 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) одновременное разгибание рук.

3. Рывок гири

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

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке. Участник обязан выступать 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 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;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется 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.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (тумбе)

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

При выполнении испытания (теста) 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.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): 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 одновременно.

7 Бег на 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

VI. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО

VII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1) необходимо прислать, на электронную почту (gtomari@mail.ru)

к Регламенту о выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЗАЯВКА
на участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Республики Марий Эл

_____ (наименование организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО	Название организации	Виза врача
1.					допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Предварительную заявку необходимо составлять без визы врача.

Допущено к выполнению нормативов комплекса ГТО _____ граждан.
(подпись)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации _____
(подпись, Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации _____
МП (подпись, Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____