



ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудящихся

Внести изменения в положение о проведении муниципального этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудящихся и изложить в следующей редакции:

IV. Программа Фестиваля

Спортивная программа Фестиваля состоит из отдельных видов испытаний VII – XVII возрастной ступеней комплекса ГТО и командной эстафеты «Гонка ГТО».

Соревнования Фестиваля являются личными, с подведением командных итогов.

Мужчины

№	Вид испытания (тест)	VII - XI ступень	XII - XV ступень	XVI - XVII ступень
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 4 мин)	+	+	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	-	-	+
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	+	+	+

Женщины

№	Вид испытания (тест)	VII - XI ступень	XII - XV ступень	XVI - XVII ступень
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	-	-	+

3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	+	+	-
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	+	+	+

Программа эстафеты «Гонка ГТО»

- 1 станция – прыжок в длину с места толчком двумя ногами 180 см (мужчины) / 150 см (женщины). Количество: 5 раз;
- 2 станция – поднимание туловища из положения лежа на спине (без лимита времени) - 30 раз (мужчины) / 20 раз (женщины);
- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 25 раз (мужчины) / 10 раз (женщины);
- 4 станция – рывок гири 16 кг (мужчины) - 20 раз / приседания с гирей 8 кг (женщины) – 15 раз.
- 5 станция – подтягивание на высокой перекладине (мужчины) – 10 раз / подтягивание на низкой перекладине (женщины) 8 раз.
- Выполнив необходимое количество раз, участник возвращается на линию старта и передает эстафету касанием руки следующему участнику.

Порядок прохождения эстафеты «Гонка ГТО» участниками команды определяется следующим образом:

- женщины 18 - 29 лет;
- мужчины 18 - 29 лет;
- женщины 30 - 39 лет;
- мужчины 30 - 39 лет;
- женщины 40 – 49 лет;
- мужчины 40 – 49 лет.

За неправильное прохождение эстафеты «Гонка ГТО» начисляются следующие штрафы:

- фальстарт - +10 сек.;
- за каждое невыполненное правильно упражнение при прохождении эстафеты - + 10 сек;
- в случае 3-х подряд допущенных ошибок, участник прекращает выполнение упражнения и переходит к следующему этапу (+ 10 сек за каждое невыполненное повторение).

Общее время прохождения эстафеты суммируется со штрафными секундами.

Программа проведения Фестиваля

23 сентября 2023 года		
9.30 – 10.00	Проведение мандатной комиссии, регистрация участников	СК «Лидер»
10.00 – 10.45	Заседание судейской коллегии	СК «Лидер»

11.00	Торжественное открытие Фестиваля	СК «Лидер»
11.15 – 17.00	Проведение соревнований	СК «Лидер»
17.00 – 17.30	Подведение итогов	СК «Лидер»
18.00	Торжественное закрытие, награждение участников Фестиваля	СК «Лидер»
18.30	Отъезд команд	СК «Лидер»

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями Минспорта России от 29.05.2023 г. по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования

ОРГКОМИТЕТ