

СОГЛАСОВАННО:

Заместитель
главы Сургутского
района

Р.Ф. Марненковский
» 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
культуры, туризма и
спорта администрации
Сургутского района

Р.Л. Завьялов
« » 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
бюджетного учреждения
«Районное управление
спортивных сооружений»

А.Н. Шахшаев
« » 2019 г.

**Фестиваль Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
среди работников органов местного самоуправления
и подведомственных учреждений Сургутского района**

Сургутский район
30 ноября 2019 год

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
среди работников органов местного самоуправления и подведомственных
учреждений Сургутского района

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение определяет общий порядок организации и проведения Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди работников органов местного самоуправления и подведомственных учреждений Сургутского района (далее по тексту – Фестиваль ВФСК «ГТО»).
- 1.2. Фестиваль ВФСК «ГТО» – это командные соревнования отдельных видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разделенных на возрастные ступени.
- 1.3. Фестиваль ВФСК «ГТО» проводится в СК «Лидер», г. п. Барсово, ул. Центральная 3.
- 1.4. Фестиваль ВФСК «ГТО» проводится за счет средств бюджета Сургутского района.

2. Цели и задачи проведения соревнований

Главными задачами Фестиваля ВФСК «ГТО» являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Сургутского района
- развитие духа сотрудничества, утверждение новых отношений между коллегами;
- формирование сборной команды Сургутского района;
- укрепление традиций проведения спортивных соревнований среди работников органов местного самоуправления и подведомственных учреждений Сургутского района.

3. Организаторы, контактная информация

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведения Фестиваля ВФСК «ГТО» осуществляется управлением культуры, туризма и спорта и управлением муниципальной службы, кадров и наград администрации Сургутского района.
- 3.2. Непосредственное проведение Фестиваля ВФСК «ГТО» возлагается на муниципальное бюджетное учреждение «Районное управление спортивных сооружений».
- 3.3. Для подготовки и проведения Фестиваля ВФСК «ГТО» создаётся Судейская коллегия.
- 3.4. Судейская коллегия:
- организует сбор заявок;
 - подготавливает место проведения и необходимый инвентарь;

- проводит перед началом соревнований инструктаж участников;
- отслеживает время проведения соревнований, соблюдение правил выполнения отдельных видов испытаний ВФСК «ГТО», соблюдение техники безопасности;
- подводит итог, разрешает все споры, возникающие в ходе проведения соревнований.

Главный судья соревнований: Скуряев Сергей Евгеньевич т.74-35-70,

Главный секретарь соревнований: Левинцева Светлана Михайловна, т. 89226528171.

4. Сроки и место проведения

4.1. Соревнования пройдут 30 ноября 2019 года. Начало мероприятия в 11 часов 00 минут.

4.2. Место проведения: г.п. Барсово, ул. Центральная 3, СК «Лидер».

Программа мероприятия:

10:00 – 10:50 сбор и регистрация команд;

11:00 – торжественное открытие Фестиваля ВФСК «ГТО»;

11:20 – начало соревнований;

14:30-15:00 – награждение победителей и призёров соревнований.

5. Требования к участникам Фестиваля ВФСК «ГТО»

5.1. К участию в соревнованиях допускаются сборные команды работников органов местного самоуправления и подведомственных учреждений Сургутского района.

5.2. К Фестивалю ВФСК «ГТО» допускаются команды, которые правильно и своевременно подали заявку на участие, без нарушений условий Положения о проведении Фестиваля ВФСК «ГТО».

5.3. Привлечение в команду в качестве участников иных лиц не допускается. При выявлении нарушения настоящего Положения на соревнованиях, команда, допустившая нарушение, снимается с участия в Фестивале ВФСК «ГТО».

5.4. К участию в соревнованиях допускаются сборные команды, подавшие **в срок до 25 ноября 2019 года заявку** по форме согласно приложению 1 к настоящему положению.

5.5. Состав команды от каждого структурного подразделения не более 10 человек, в том числе не более 2-х представителей в каждой ступени «ГТО»:

- VI ступень – 18 - 29 лет (1 мужчина, 1 женщина);
- VII ступень – 30 - 39 лет (1 мужчина, 1 женщина);
- VIII ступень – 40 - 49 лет (1 мужчина, 1 женщина);
- IX ступень – 50 - 59 лет (1 мужчина, 1 женщина);
- X ступень – 60 – 69 лет (1 мужчина, 1 женщина).

5.6. Каждый вид испытания ВФСК «ГТО» выполняется всеми членами команды, под контролем судьи, согласно «Таблице видов испытаний»

5.7. Дисквалификация команды во время выполнения испытаний ВФСК «ГТО» (тестов) может быть осуществлена только судьей или главным судьей

соревнований (дисквалификация команды осуществляется при несоблюдении мер безопасности несоблюдении требований судьи).

5.8. Команда не имеет право повторить попытку выполнения испытания ВФСК «ГТО».

5.9. Изменение состава команды в процессе Фестиваля запрещено.

5.10. В случае получения травмы участником команды, судья принимает решение о направлении данного участника к уполномоченному представителю медицинской службы и снятии с соревнований по состоянию здоровья.

5.11. Замена снятого участника, получившего травму, невозможна.

5.12. Деление участников производится по возрастным ступеням ВФСК «ГТО».

5.13. Для участия в соревнованиях каждая команда обязана ознакомиться с порядком Фестиваля ВФСК «ГТО» и инструкцией по технике безопасности (Приложение 4).

5.14. Каждая команда обязана демонстрировать спортивное поведение.

5.15. За неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению ко всем присутствующим на Фестивале ВФСК «ГТО») команда дисквалифицируется с соревнований и несет ответственность в соответствии с законодательством РФ.

5.16. Команда несёт ответственность за поведение своей группы поддержки. Если поведение кого-либо из указанной группы признается оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения мероприятия, команда дисквалифицируется с соревнований и несет ответственность в соответствии с законодательством РФ.

6. Условия проведения

6.1. Каждая команда избирает капитана, который должен:

- отвечать за действия и поведение всех членов своей команды во время проведения соревнований;

- представлять интересы команды на мандатной комиссии и во время соревнований.

Руководителю команды необходимо представить следующие документы:

- заявка на участие согласно приложению № 1 к настоящему положению (оригинал) заверенную медицинским работником;

- паспорт (копия), для муниципальных служащих - удостоверение муниципального служащего (оригинал), письменное согласие на участие в Фестивале ВФСК «ГТО» (приложение 2), письменное согласие на обработку персональных данных (Приложение 3).

6.2. Заявки принимаются только командные. Команды, не подавшие заявку в указанный в п.5.4. срок или заполнившие ее не верно – к участию в Фестивале ВФСК «ГТО» не допускаются.

6.3. Участники имеют право обращаться к судьям по вопросам, связанным с организацией и судейством Фестиваля ВФСК «ГТО» через капитана своей команды.

6.4. Команда должна иметь единообразную спортивную форму (или одинаковые элементы в одежде).

6.6. Нарушители техники безопасности будут отстранены от участия в Фестивале ВФСК «ГТО» в составе всей команды и покинут территорию проведения соревнований досрочно.

7.1. Программа Фестиваля «ГТО» состоит из отдельных видов испытаний VI - X ступеней комплекса ГТО.

Таблица видов испытаний

[illegible]

8. Определение победителей

8.1. Результаты выполнения испытаний фиксируются и вносятся в протокол по каждому участнику команды в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения.

8.2. Общекомандный зачет подводится по сумме очков, набранных каждым участником команды во всех видах испытаний в четырёх ступенях (лучшие результаты) по 100-очковой таблице, утвержденной приказом Минспорта России от 21.09.2018 г. № 814.

8.3. В случае отсутствия у участников результатов тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО, выполненных ранее сроков проведения Фестиваля, результаты, показанные ими в рамках Фестиваля, оформляются соответствующим протоколом и вносятся во Всероссийскую электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

8.4. В случае, если у участников в электронной базе данных, относящихся к комплексу ГТО, имеются результаты тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО, выполненных ранее сроков проведения Фестиваля, внесение вновь показанных результатов осуществляется по желанию участника с его письменного согласия но не ранее 45 дней со дня его первой попытки выполнения норматива испытания (теста).

9. Судейство соревнований

9.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результатов участников.

9.2. Главный судья соревнований ответственен за разрешение спорных ситуаций.

9.3. Каждый из судей обязан пройти все установленные оргкомитетом инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.

9.4. Нарушение участником требований установленных стандартов выполнения отдельных видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» ведет к незачету.

9.5. При отказе от выполнения инструкций судьи, спорах или попытках унижить судью или персонал соревнований, команда может быть дисквалифицирована с соревнований. За уничижительные комментарии со стороны представителя или группы поддержки, команда может быть дисквалифицирована.

9.6. Судьи соревнований и члены оргкомитета имеют право остановить выполнение участником задания в любой момент соревнований, если предполагают, что участник/команда находится под угрозой нанесения серьёзной травмы себе и/или окружающим, в том числе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

9.7. Все нарушения, не выполнение испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», не зачёт повторений, дисквалификация участников/команды, травмы фиксируются в судейском протоколе с названием отдельного вида испытания (теста) ВФСК «ГТО» и номерами участников.

9.8. Судья предоставляет главному судье соревнований судейский протокол для фиксации результата.

9.9. Хронометрист отвечает за объективное и достоверное фиксирование времени выполнения испытания (теста) ВФСК «ГТО».

10. Финансирование

10.1. Фестиваль ВФСК «ГТО» проводится за счет средств бюджета Сургутского района. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований берёт на себя муниципальное бюджетное учреждение «Районное управление спортивных сооружений».

11. Протесты и апелляции

11.1. Подача протеста производится сразу после окончания тестирования, капитаном команды в течение 30 минут.

11.2. Любые протесты относительно судейства, подсчета очков, подаются главному судье соревнований.

11.3. Участники не могут подавать протест относительно судейства качества выполнения отдельных видов испытаний (тестов) других Участников.

11.4. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия соревнований.

11.5. Действия при подаче протеста:

- Капитан команды или судья заявляют протест главному судье соревнований, назвав свое имя, номер и причину протеста.

- Главный судья соревнований, капитан команды и судья выясняют сущность протеста и разрешают его.

- Вся информация предоставляется главному судье соревнований для вынесения финального решения, которое не подлежит изменению.

- Видео, фотографии и т.д. не являются основанием для изменения решения главного судьи соревнований. Главный судья или уполномоченное оргкомитетом лицо, могут запросить любые, связанные с протестом материалы, однако, их наличие не гарантирует использование предоставленных материалов в процессе вынесения решения.

12. Форс-мажор

Организатор имеет право отменить Фестиваль в случае наличия внешних обстоятельств непреодолимой силы, при этом Организатор забега не несет ответственности за какой - либо нанесенный этой отменой ущерб.

13. Награждение

Команды победители и призеры награждаются кубками, медалями и дипломами соответствующих степеней, также все участники Фестиваля ВФСК «ГТО» награждаются сертификатами и памятными призами.

14. Обеспечение безопасности участников соревнований и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, спортивные мероприятия разрешается проводить только на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию в установленном законом порядке, при наличии паспорта безопасности объекта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется собственником спортивного сооружения, согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353.

Директору спортивного сооружения (ответственного за проведение мероприятия), главному судье соревнований и руководителю управления культуры, туризма и спорта администрации Сургутского района подписать Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению спортивных соревнований за 1 сутки и за 3 часа до начала мероприятия.

Медицинское обслуживание соревнований обеспечивается в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

За обеспечение безопасности проезда участников к месту соревнований и обратно ответственность несут участники самостоятельно.

15. Заявки

Подтверждение на участие в соревнованиях высылается в письменной форме по адресу:

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО по адресу: www.gto.ru, и иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН), который указывается в заявке и в последующем используется для фиксации результатов.

628452, ХМАО - Югра, Сургутский район, с.п. Солнечный, ул. Спортивная, 1, Центр спортивной подготовки «Атлант», тел./факс 74-35-74. Эл. адрес: atlant-sport@mail.ru

В мандатную комиссию в день приезда команды предоставляют следующие документы:

- справки от терапевта с допуском к занятиям физической культурой и спортом;
- заявка на участие в Фестивале ВФСК «ГТО»;
- копию паспортов граждан РФ;

- удостоверения муниципальных служащих (оригиналы);
- расписки участников соревнований об ответственности за своё здоровье и физическое состояние;
- письменные согласия на обработку персональных данных.

За достоверность предоставленных персональных данных участников соревнований ответственность несет представитель команды.

16. Страхование участников

Страхование участников мероприятия от несчастных случаев, жизни и здоровья осуществляется самостоятельно.

ЗАЯВКА

**на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
среди работников органов местного самоуправления и подведомственных
учреждений Сургутского района**

Название команды _____

№	Ф.И.О. участника	Дата рождения	Структурное подразделение, должность	УИН	Допуск врача
1.	<u>Капитан:</u>				
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Допущено к соревнованиям _____ человек

Врач _____
(ФИО) (подпись)

М.П. медицинского учреждения

Представитель команды _____
(ФИО) (подпись)

Контактный телефон _____

Согласие
на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
среди работников органов местного самоуправления и подведомственных
учреждений Сургутского района

Я, _____,

нижеподписавшийся(яся), был(а) проинформирован(а) и осознаю, что Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проводящийся в СК «Лидер» г.п. Барсово, ул. Центральная, 3, 30 ноября 2019 года, может является источником телесных повреждений и травм, как серьёзных, так и незначительных. Я добровольно участвую в Фестивале ВФСК «ГТО», полностью осознаю опасность, связанную с возможным получением травм, и принимаю полную ответственность за все действия, произведённые в рамках и в связи с участием в данном Фестивале ВФСК «ГТО». Я несу ответственность за соблюдение техники безопасности, гарантирую выполнение требований организаторов Фестиваля ВФСК «ГТО». Я понимаю сложность отдельных видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и гарантирую, что не имею медицинских противопоказаний и способен преодолеть дистанцию и отдельные виды испытаний ВФСК «ГТО» без негативных последствий для своего здоровья. Я, отказываюсь от персональных претензий к каким-либо лицам или организациям, вовлечённых в проведение Фестиваля ВФСК «ГТО»

Паспорт _____, выдан _____

Подпись _____ (Ф. И. О.) _____

Дата: _____

*Заполняется персонально каждым членом команды

Кому: Организаторам Фестиваля ВФСК «ГТО»
МБУ «Районное управление спортивных сооружений»
От кого: _____

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных

Я, _____
(фамилия, имя, отчество)

Документ, удостоверяющий личность _____
серия _____ № _____ выдан (кем, когда) _____

проживающий(ая) по адресу: _____

Даю согласие организаторам соревнований МБУ "Районное управление спортивных сооружений" на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) в целях организации участия в спортивном мероприятии, ведения статистики с применением различных видов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уничтожение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам - в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006г. №152 - ФЗ "О персональных данных".

Организаторы соревнований МБУ "Районное управление спортивных сооружений" гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую по своей воли и в своих интересах.

дата _____

подпись _____

**Правила поведения и техника безопасности
во время проведения Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
среди работников органов местного самоуправления и подведомственных
учреждений Сургутского района**

Строго запрещается

1. Выходить на спортивную площадку в состоянии алкогольного, наркотического, любого другого опьянения.
2. Причинять какой-либо вред оборудованию и чужому имуществу, расположенному в СК «Лидер».
3. Произносить оскорбительные выражения в адрес любого участника или спорить с судьей (мер наказания - дисквалификация участника).

Правила поведения

1. При передвижении во время бега (30 метров), челночного бега (3х10 метров) обращать внимание на все препятствия и помехи, из-за которых можно травмироваться во время выполнения испытания ВФСК «ГТО».
2. Трезво оценивать свои возможности.
3. Использовать спортивную одежду и обувь.
4. Не надевать на время выполнения отдельных видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» ювелирные украшения, цепочки, часы и т. п.

Одежда и обувь, свободная, спортивная.

Отдельные виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

1 вид испытаний: Бег 30 метров (VI-VIII ступень ВФСК «ГТО» 18-49 лет)

Условие: бег проводится по ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются линией, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожки $1,22 \pm 0,1$ м. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Ошибки в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

2 вид испытаний: Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (VI-VII – ступень ВФСК «ГТО» женщины 18-39 лет, VIII - IX – ступень мужчины и женщины 40-69 лет.)

Условие: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

3 вид испытаний: Челночный бег (3 x 10 метров, VI – ступень, мужчины, женщины 18-29 лет.)

Условие: По команде «На старт» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

4 вид испытаний: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (все ступени ВФСК «ГТО» 18-69 лет)

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже — знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5 вид испытаний : Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (VI – VII ступень ВФСК «ГТО» 18-39 лет мужчины, женщины)

Условие: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка

6 вид испытаний: Рывок гири 16 кг. (VI-VII ступень ВФСК «ГТО» мужчины 18-39 лет)

Условие: Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала испытания участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для выполнения испытания и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

7 вид испытаний: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (VII - X ступени ВФСК «ГТО» мужчины, женщины 30-69 лет) .

Условие: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног

8 вид испытаний: Стрельба с электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол (с VIII-X ступень ВФСК «ГТО» мужчины и женщины 40-69 лет)

Условие: Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Результат не засчитывается: если вышло время выделенное на испытание.

9 вид испытаний: Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (X-ступень ВФСК «ГТО» мужчины, женщины 60-69 лет)

Условие: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.