|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Начальник ОФКСиТ АМР «Усть-Куломский»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Обрезков«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 год | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБУ «ЦСМ Усть-Куломского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Кузнецова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |
| УТВЕРЖДАЮ: Директор АНО «От МАЛА До ВЕЛИКА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Кузнецова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 год |  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении открытого межрайонного этапа «Игры ГТО -2024» в зачет спартакиады сельских поселений Усть-Куломского района, в зачет спартакиады «Ветеранов спорта», в рамках проекта гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию»,**

**Гранта главы Республики Коми «Национальное многоборье»**

**I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение определяет порядок и условия выполнения и порядок оценивания испытаний комплекса ГТО спортивного отдыха, проходит в рамках проектов гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию», «национальное многоборье».

Мероприятие проводится с целью повышения эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья и физической подготовленности граждан, проживающих в сельских поселениях Республики Коми, гармоничного и всестороннего развития личности посредством возможностей комплекса ГТО.

Задачи мероприятия:

* пропаганда ВФСК ГТО как инструмента по привлечению значительного числа граждан, к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* совершенствование методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности граждан, в возрасте от 18 лет по результатам выполнения ими испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

**II МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Сроки проведения мероприятия: **15 сентября 2024 года** в физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимпик (село Усть-Кулом, улица Ленина 7)

- судейская с представителями команд 9:30

- открытие соревнований 10:00

- показ дистанции, мастер класс по прыжкам через нарты 10:20

- Официальная разминка 10:30-10:55

- Начало соревнований 11:00

**III ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство осуществляется МБУ «ЦСМ Усть-Куломского района», АНО «от Мала до Велика». Непосредственное проведение соревнования возлагается на главную судейскую коллегию.

Формирование команд, решение вопросов, связанных с проездом, осуществляется непосредственно командирующей стороной.

Состав главной судейской коллегии (далее - ГСК) и судейских коллегий по видам испытаний формируются МБУ ЦСМ Усть-Куломского района из числа судей, имеющих допуск к приему нормативов, дисциплины и упражнения, которые входят в состав комплекса ГТО.

Главный судья соревнований – Игнатов Михаил Юрьевич

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Соревнование проводятся среди жителей Усть-Куломского района, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Допускаются к участию команды других Муниципалитетов.

К участию допускаются:

**1.Индивидуальные участники:**

В следующих возрастных группах:

* 18-34 лет (седьмая и восьмая, девятая и десятая возрастная ступень комплекса ГТО) (допускаются юноши и девушки 17лет )
* 35-44 лет (одиннадцатая и двенадцатая, тринадцатая и четырнадцатая возрастная ступень комплекса ГТО)
* 45-54 (тринадцатая и четырнадцатая возрастная ступень комплекса ГТО)
* 55+ (пятнадцатая шестнадцатая, семнадцатая, восемнадцатая возрастная ступень комплекса ГТО

2. **Парное зачет**

В зачет спартакиады сельских поселений и зачет «Ветеранов спорта» командное первенство дает парный зачет:

* 1 мужчина + 1 женщина в возрастной категории 18-34 (Блок 1+ Блок 2)
* 1 мужчина + 1 женщина в возрастной категории 35+ (Блок 1)

Результаты парного зачета берутся согласно занятым местам в личном первенстве заранее заявленных спортсменов.

**V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Соревнование является лично-командными. Программа состоит из прохождения участниками тестов (нормативов) комплекс ГТО на оборудованных дистанциях за максимально короткий промежуток времени.

Спортивная программа для участников в личном зачете включает в себя два блока.

Соревнование включает прохождение двух этапов, состоящих из полосы испытаний ГТО. В личном зачете принимают участие все желающие от 18 лет и старше

Во время выполнения испытаний участник не может пользоваться помощью третьих лиц, находящихся непосредственно в местах испытаний.

Гонка проходит на 3-х дорожках, где одновременно стартуют 3 участника одного возраста и проходят «пункты» дистанции, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость с наименьшими затратами времени.

По всей дистанции с участником продвигается судья, оценивающий правильность выполнения упражнения и производящий подсчет количества повторений. Судья фиксирует нарушения, за неправильно выполненные упражнения Соревнование проводится на специально поставленной дистанции.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в возрастных группах делиться на два блока. Блок первый содержит две части (А и Б).

В части А участник проходит максимальное количество кругов из 5 упражнений за 5 минут. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимальное короткое время, но не более 4 минуты.

Во втором блоке участникам 18-34 лет необходимо выполнить максимальное количество перепрыгивании через нарты, продемонстрировав свою максимальную выносливость. Мужчины высота нарт 50 см, Женщины 40 см. Участники 35 + принимают участие в личном первенстве среди мужчин и женщин.

1. **Спортивная программа для индивидуальных участников в категории 18-34 лет**

**Часть А**

1. *Мышиный бег*

Участнику необходимо пробежать спринт 10x4 м.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)»*

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (бёрпи),

 **5 повторений для мужчин женщины.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *Запрыгивание на короб высотой 50 см для мужчин / 50 см для женщин*

Участнику стоя на полу необходимо оттолкнуться двумя ногами от пола и запрыгнуть на коробку, вернуться в исходное положение можно или спустится поочерёдно левой и правой ногами, а можно спрыгнуть.

Высота короба для мужчин 50 см, высота короба для женщин 50 см – необходимо выполнить **5 прыжков** для мужчин и женщин

1. *«Рывок гири», «Мах гири»*

Участникам необходимо выполнить рывок гири **8 кг для мужчин** и мах гирей **8 кг для женщин** – **4 повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Трастер с гирей 8 кг»*

Участнику Необходимо выполнить глубокий присед с отягощением на груди весом **8 кг ,** с подъемом из приседа без фиксации и паузы подъем рук вверх

**5 повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник возвращается к выполнению 1-5 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

**Часть Б**

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

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – 50 повторений для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участником судья фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

**Блок 2: Прыжки через нарты**

Участники выполняют прыжки через нарты. Мужчины - прыжки через нарты высотой 50 см. Женщины через нарты высотой 40 см.

1. **Спортивная программа для индивидуальных участников в категории 35-44 лет**

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в возрастной группе 35-44 делиться на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 5 упражнений за 5 минут. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимальное короткое время, но не более 4 минуты.

1. *Мышиный бег*

Участнику необходимо пробежать спринт 10x4 м.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)»*

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)

**5 повторений для мужчин женщины.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *Запрыгивание на короб высотой 50 см для мужчин / 50 см для женщин*

Участнику стоя на полу необходимо оттолкнуться двумя ногами от пола и запрыгнуть на коробку, вернуться в исходное положение можно или спустится поочерёдно левой и правой ногами, а можно спрыгнуть.

Высота короба для мужчин 50 см, высота короба для женщин 50 см – необходимо выполнить **5 прыжков** для мужчин и женщин

1. *«Рывок гири», «Мах гири»*

Участникам необходимо выполнить рывок гири **8 кг для мужчин** и мах гирей **8 кг для женщин** –

1. **повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Трастер с гирей 8 кг»*

Участнику Необходимо выполнить глубокий присед с отягощением на груди весом **8 кг ,** с подъемом из приседа без фиксации и паузы подъем рук вверх

**5 повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник возвращается к выполнению 1-5 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

**Часть Б**

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

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – 50 повторений для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участником судья фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

**Блок 2: Прыжки через нарты (индивидуальное первенство)**

Участники выполняют прыжки через нарты. Мужчины - прыжки через нарты высотой 50 см. Женщины через нарты высотой 40 см.

1. **Спортивная программа для индивидуальных участников в категории 45-54 лет**

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в возрастной группе 45-54 делиться на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минут. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимальное короткое время, но не более 3 минуты.

1. *Мышиный бег*

Участнику необходимо пробежать спринт 10x4 м.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)»*

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)

**4 повторений для мужчин женщины.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Трастер с гирей 8 кг»*

Участнику Необходимо выполнить глубокий присед с отягощением на груди весом **8 кг ,** с подъемом из приседа без фиксации и паузы подъем рук вверх

**5 повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Прыжки с разведением рук и ног»*

Участнику необходимо выполнить прыжки с разведением рук и ног – **10 повторений** для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

**Часть Б**

*«Поднимание туловища из положения лежа на спине»*

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – 30 повторений для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участником судья фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

**Блок 2: Прыжки через нарты (индивидуальное первенство)**

Участники выполняют прыжки через нарты. Мужчины - прыжки через нарты высотой 50 см. Женщины через нарты высотой 40 см.

1. **Спортивная программа для индивидуальных участников в категории 55 лет и старше**

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в возрастной группе 55 лет и старше делиться на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минут. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимальное короткое время, но не более 4 минуты.

1. *Мышиный бег*

Участнику необходимо пробежать спринт 10x4 м.

1. *«Подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)»*

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (бёрпи)

**4 повторений для мужчин женщины.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Трастер с гирей 8 кг»*

Участнику Необходимо выполнить глубокий присед с отягощением на груди весом **8 кг ,** с подъемом из приседа без фиксации и паузы подъем рук вверх

**5 повторений** для мужчин и женщин

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

1. *«Прыжки с разведением рук и ног»*

Участнику необходимо выполнить прыжки с разведением рук и ног – **10 повторений** для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

Выполнив необходимое количество повторений, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

**Часть Б**

*«Поднимание туловища из положения лежа на спине»*

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – 30 повторений для женщин и мужчин

Выполнив необходимое количество повторений, участником судья фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

**Блок 2: Прыжки через нарты (индивидуальное первенство)**

Участники во всех возрастных категориях выполняют прыжки через нарты. Мужчины - прыжки через нарты высотой 50 см. Женщины через нарты высотой 40 см.

**VI Условия подведения итогов.**

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов(повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Количество повторений в Блоке 2 - для возрастной категории 18-34\

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов(повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. - для возрастной категории 35 +

 Личный зачет по итогам соревнований подводится раздельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории. Победители определяются по сумме мест (очков) заработанных по 2-м блокам.( Блок 1 – Часть А+Б и Блок 2)

 При равном количестве очков преимущество получает участник, выполнивший упражнение за наименьшее количество времени ( Блок 1 часть Б).

**VII Награждение.**

Победители и призеры в личном зачете награждаются грамотами и медалями, Награждение проводится раздельно среди мужчин и женщин в возрастной категории по положению.

Победители и призеры командного зачета награждаются дипломом Кубком победителей за счет АНО «От Мала До Велика» в рамках гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию»

По Блоку Б (прыжки через нарты) проводиться отдельное награждение среди мужчин и женщин грамотами и медалями за счет проекта гранта Главы Республики Коми «Национальное многоборье»

Все участники соревнования награждаются сертификатами участника.

Данное положение является официальным вызовом на соревнование.

 PS:Для иногородних

При необходимости можно забронировать номера на туристической базе «Пожома яг» тел. 882137(93290)