



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Управления культуры,  
молодежной политики,  
туризма и спорта

Е.В. Гертер

2019 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о спортивном соревновании по эстафете ГТО среди структурных подразделений администрации города Байконур

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивное соревнование по эстафете ГТО среди структурных подразделений администрации города Байконур (далее-Соревнование) проводится с целью вовлечения взрослого населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Соревнования являются:

- популяризация комплекса ГТО среди сотрудников администрации города Байконур;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности взрослого населения;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

### МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнование проводится в спортивном корпусе «Маяк» 01 февраля 2020 года. Начало в 11:00.

### ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Соревнования осуществляет Управление культуры, молодежной политики, туризма и спорта, ГБУ СОК «Байконур».

Непосредственное проведение Соревнования возлагается на судейскую коллегию.



## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Участниками соревнования являются сотрудники администрации города Байконур, относящиеся к VI (18-29 лет) – одна женщина и один мужчина, VII (30-39 лет) – один мужчина и одна женщина, VIII (40-49 лет) ступени – один мужчина и одна женщина, имеющие допуск врача. Команда состоит из 6 человек. При отсутствии участника указанной возрастной ступени разрешается объединяться структурными подразделениями. Команда может включать в состав участников старше 49 лет на любом из этапов соревнования.

## УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнование проводится в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 №54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **I этап – челночный бег 3x10 – женщины VI ступени**

Участник, после команды «Марш», должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. После этого передается эстафета участнику 2-го этапа.

### **II этап – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норматив – 197 см) – мужчины VII ступени**

Участник принимает ИП для прыжка в длину с места. После команды «Старт» выполняется прыжок. Перепрыгнув отметку 197 см, участник передает эстафету следующему участнику. Если участник не преодолел с первой попытки зачетную отметку, ему предоставляется еще одна попытка. В случае невыполнения двух попыток, участник бежит штрафной круг, после чего передает эстафету.

### **III этап – поднимание туловища из положения лежа на спине (норматив – 12 раз за 1 минуту) – женщины VIII ступени**



Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни стоят на полу. В случае невыполнения норматива в установленное время, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

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.

#### **IV этап – рывок гири 16 кг (норматив – 11 раз) – мужчины VIII ступени**

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 непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи. Можно отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Спортивный судья засчитывает правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Ошибки (движение не засчитывается):

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

После выполнения испытания, участник передает эстафету участнику следующего этапа. В случае невыполнения норматива, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

#### **V этап – стрельба из пневматической винтовки (время на выполнение – 1 мин) – женщины VII ступени**

Испытание выполняется из положения сидя, с опорой локтями о стол, на расстоянии 5 м по мишени. Участник выполняет испытание до тех пор, пока не совершит одно попадание за 1 минуту. В случае, если участник просрочил время и не попал в мишень, то он пробегает штрафной круг и затем передает эстафету.

## **VI этап – бег на 20 м – мужчины VI ступени**

Участник, получив эстафету, завершает ее, преодолевая назначенную дистанцию. Бег выполняется с высокого старта.

На всех этапах, кроме III, эстафета передается касанием руки одного участника плеча другого участника. На III этапе эстафета передается касанием лодыжек участника, выполняющего поднимание туловища.

### **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Места команд распределяются по лучшему времени прохождения дистанции. При одинаковом временном результате назначается перезабег двух команд.

### **НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1, 2, 3 места награждаются кубками и грамотами УКМППиС. Участники, занявшие 1,2,3 места награждаются медалями и грамотами УКМППиС.

### **ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие в Соревновании необходимо предоставить до 27 января 2020 года в Центр тестирования ГТО ГБУ СОК «Байконур». Для получения справочной информации обращаться по тел. 7-60-71 (внутренний 116) – Центр тестирования ГТО ГБУ СОК «Байконур».

**Совещание представителей команд состоится 21.01.2020 года в актовом зале стадиона «Десятилетие». Начало совещания в 17:00.**

**В день Соревнования участникам при себе иметь документ, удостоверяющий личность.**