|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Директор АНО «От МАЛА До ВЕЛИКА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Кузнецова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 год | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБУ «ЦСМ Усть-Куломского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Кузнецова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного мероприятия «Попробуй свои силы» в испытаниях комплекса ГТО,**

**посвященного Дню закрытия года молодежи, в рамках проекта гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию»**

**I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение определяет порядок и условия выполнения и порядок оценивания испытаний комплекса ГТО спортивного отдыха, проходит в рамках проекта гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию» посвященный Дню закрытия года молодежи.

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 до 35 лет по результатам выполнения ими испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

**II МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Сроки проведения мероприятия: 10 декабря 2023 года на туристической базе «Пожома яг» по адресу (м.Сосновый бор, д.9, п. Кебанъель, Усть-Куломский район.)

**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.

**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:

- 18-24 лет (седьмая и восьмая возрастная ступень комплекса ГТО)

- 25-34 лет (девятая и десятая возрастная ступень комплекса ГТО)

**2. Команды сельских поселений Усть-Куломского района**

Состав командного этапа включает участие:

1 участник (мужчина - 18-34 лет);

1 участник (женщина - 18-34 лет);

**V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Соревнование является лично-командным с подведением личного первенства и командного зачета среди молодежи Усть-Куломского района.

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 этапа, состоящих из полосы испытаний ГТО. В личном зачете принимают участие вся желающая молодежь от 18 до 35 лет.

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

Гонка проходит на 2-х дорожках, где одновременно стартуют 2 участника одного возраста и проходят «пункты» дистанции, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость с наименьшими затратами времени.

Итоговым временем считается время пересечения участником финишной черты.

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

Итоговое время прохождения участником 1 и 2 этапа суммируется и является общим итоговым результатом личного зачета.

**1 этап**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчины18-24 лет25-34 лет | 1. Прыжок в длину | 2. Отжимание | 3. Приседания с гирей | **4. Пресс (без лимита в 1** минуту) |
| Длина прыжка:180см | Кол-во раз: 15 | Вес: 16 кг | Кол-во раз: 30 |
| Кол-во раз: 5 |  | Кол-во раз: 15 |  |
| Женщины18-24 лет25-34 лет | 1. Прыжок в длину | 2. Отжимание | 3. Приседания с гирей | **4. Пресс (без лимита в 1** минуту) |
| Длина прыжка:160см | Кол-во раз: 7 | Вес: 8 кг | Кол-во раз: 20 |
| Кол-во раз: 3 |  | Кол-во раз: 10 |  |

 **2 этап**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчины18-24 лет25-34 лет | 1.Челночный бег (3\*10) | 2. Перепрыгивание через планку | 3. Рывок гири одной рукой | **4. Подъемы ног лежа** |
|  | Кол-во раз: 10 | Вес: 16 кг | Кол-во раз: 7 |
|  | Кол-во раз: 15 |  |
| Женщины18-24 лет25-34 лет | 1.Челночный бег (3\*10) | 2. Перепрыгивание через планку | 3. Мах гирей | 4. Подъемы ног лежа |
|  | Кол-во раз: 7 | Вес: 8 кг | Кол-во раз: 5 |
|  | Кол-во раз: 10 |  |

**Для команд в программу включается 3 этап соревнования:**

 Порядок прохождения третьего этапа:

Испытания выполняются в парах поочередно на этапах

* 1 участник (мужчина - 18-34 лет);
* 1 участник (женщина - 18-34 лет);

 Дистанция включает:

**1.«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Паре участников необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами по очереди на расстояние не меньше 180 см для мужчин – 5 повторений и 160 см для женщин – 3 повторения. Участник не имеет право выполнять повторения за другого участника команды. Смена участников в паре происходит по команде судьи «Смена».

Общее число повторений – 8 раз для участников

**2.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Пара участников выполняет испытание поочередно, но не ранее, чем судья засчитал определенное количество повторений предыдущему участнику.

Необходимо выполнить **36 повторений в сумме пары участников.** Смена в упоре лежа происходит каждые 5 повторений женщины и 7 повторений мужчины (5/7/5/7/5/7=36 раз).

**3.«Приседание с гирей весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей весом 8 кг» (женщины).**

Участникам необходимо выполнить приседание с гирей 16 кг для мужчин и приседание с гирей 8 кг для женщин – **28 повторений в общей сумме.**

Смена участников женщина/мужчина происходит после выполнения каждым 7 повторений (7/7/7/7=28), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений.

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

Пара участников выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине в общей **сумме повторений 38 раз**. Смена происходит после выполнения женщиной 7 повторений, мужчиной – 12 повторений (7/12/7/12), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений предыдущего участника.

**VI Условия подведения итогов.**

Личный зачет по итогам соревнований подводится раздельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории. Победители определяются по наименьшей сумме времени, затраченному на прохождение двух этапов личного зачета.

В случае одинакового итогового времени у двух или более участников преимущество отдается участнику, затратившему наименьшее количество времени на прохождение 1 этапа.

**VII Награждение.**

Победители и призеры в личном и командном зачете награждаются грамотами и медалями за счет АНО «От мала До Велика», МБУ ЦСМ «Усть-Куломского района»

Награждение проводится раздельно среди мужчин и женщин в возрастной категории по положению.

Участники, занявшие 1-3 место в личном зачете в каждой возрастной группе, награждаются медалями и грамотами.

Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном первенстве награждаются кубком и дипломом.

Данное положение является официальным вызовом на соревнование.