

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Ленинградской области



Е.Н. Пономарев

2024 г.

Положение
о проведении областного фестиваля «Вперед к ГТО»
среди государственных гражданских служащих Ленинградской области

Ленинградская область
2024 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Областной фестиваль «Вперед к ГТО» среди государственных гражданских служащих Ленинградской области (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2024 год.

Фестиваль проводится в целях:

- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом государственных гражданских служащих Ленинградской области;
- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения Ленинградской области;
- создания условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья государственных гражданских служащих Ленинградской области, увеличения продолжительности их профессиональной деятельности;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди государственных служащих Ленинградской области установления и развития между ними дружеских и деловых контактов.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **13 апреля 2024 года** по адресу: Ленинградская область, Спортивный комплекс «Выборг» (г. Выборг, Ленинградское шоссе, д. 103).

III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

Организаторами Фестиваля являются:

- комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области (далее – Комитет);
- государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области» (далее - ГАУ ЛО ЦСП).

Организаторы определяют условия проведения соревнований Фестиваля, в том числе условия и порядок предоставления компенсационных выплат спортивным судьям, связанных с оплатой стоимости питания, спортивного снаряжения, оборудования, спортивной и парадной формы, получаемых ими для участия в спортивных соревнованиях, несут ответственность за организацию и проведение спортивных соревнований, имеют право приостанавливать и прекращать спортивные соревнования, изменять время их проведения и утверждать их итоги, а также при проведении соревнований Фестиваля обеспечивают совместно с собственниками, пользователями объектов спорта меры общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

Комитет участвует в подготовке, организации и проведении Фестиваля, в рамках полномочий, предусмотренных пунктом 1 части 3 статьи 3 Областного

закона Ленинградской области от 30 декабря 2009 года №118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области».

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляет государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области» (далее - ГАУ ЛО ЦСП), судейская бригада Выборгского центра тестирования ВФСК ГТО, а также главная судейская коллегия. Составы ГСК и судейских коллегий по видам спорта формируются из спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, и в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по видам спорта, утвержденными Минспорта России. Методическое обеспечение Фестиваля осуществляется региональным оператором комплекса ГТО (отдел реализации комплекса ГТО).

Подготовка и непосредственное проведение Фестиваля, ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей возлагается на главную судейскую коллегия (ГСК) Фестиваля, возглавляемую главным судьей Фестиваля.

Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора с иными организаторами спортивных соревнований, за исключением Комитета, и (или) в регламенте конкретного мероприятия. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного мероприятия приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на объекте спорта, включенном во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Типовой инструкцией по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 ноября 2014 года № 948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются работники администрации Ленинградской области, избирательной комиссии Ленинградской области, Законодательного собрания Ленинградской области.

Состав команды: не менее 3-х и не более 6-ти участников соревнований в возрасте 25-64 лет, зачет по 3 лучшим результатам (вне зависимости от пола и возраста).

К участию в Фестивале допускаются первые 25 команд, направивших свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения, но не более 150 человек.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии отметки врача о допуске в Заявке на участие в Фестивале, оформленной на основании медицинского заключения о допуске в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144н и полиса обязательного медицинского страхования.

Участники должны быть зарегистрированы в электронной базе данных (ЭБД) ВФСК ГТО и иметь уникальный идентификационный номер (УИН), а также ознакомиться с правилами выполнения нормативов испытаний (тестов) на сайте www.gto.ru.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 №90.

Результаты тестирования оформляются в протоколы установленной формы в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 года № 54.

Для дальнейшего прохождения тестирования на знак отличия комплекса ГТО необходимо обратиться в муниципальный центр тестирования Всеволожского муниципального района (vsevgto@mail.ru).

VI. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

9.30-10.00	Регистрация участников, заседание мандатной комиссии по допуску участников к соревнованиям
10.00-10.20	Торжественное открытие Фестиваля
10.30-13.30	Выполнение нормативов согласно регламенту, эстафета

13.30-14.00

Торжественная церемония закрытия Фестиваля

14.30-15.30

Обед

№ п/п	Многоборье ГТО	
Женщины		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все возрастные группы
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Возрастные группы от 25 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Возрастная группа от 60 до 64 лет
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Все возрастные группы
4.	Плавание на 50 м	Возрастные группы от 25 до 59 лет
	Плавание на 25 м	Возрастная группа от 60 до 64 лет
Мужчины		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все возрастные группы
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Возрастные группы от 25 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Возрастная группа от 60 до 64 лет
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Все возрастные группы
4.	Плавание на 50 м	Возрастные группы от 25 до 59 лет
	Плавание на 25 м	Возрастная группа от 60 до 64 лет

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Соревнования – лично-командные. Соревнования проводятся на время отдельно среди мужчин и женщин, 1 попытка. Время выполнения норматива - 1 минута.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами)
- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
- 7) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

Плавание

Соревнования – лично-командные . Дистанция 25/50 м вольным стилем.

Командный зачет определяется по сумме очков, набранных всеми участниками.

В случае равенства суммы очков приоритет получает команда: по наивысшим местам по сумме времени 3 результатов.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Соревнования лично-командные. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Время выполнения норматива - **1 минута**.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Соревнования – личные. Соревнования проводятся отдельно среди мужчин в каждой возрастной группе. Мужчины выполняют упражнение из виса на высокой перекладине. Время выполнения норматива - **1 минута**.

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опускается в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать на 1 сек. в исходном положении, продолжает выполнение упражнения. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок тестируемого ниже грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации ИП менее 1сек.;
- 4) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- 5) нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги).

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Соревнования – лично-командные. Соревнования проводятся на время отдельно среди мужчин и женщин, 1 попытка.

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 прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.
- 5) изменение прямого угла согнутых ног

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Соревнования – лично-командные. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Эстафета

Соревнования – командные. Командная эстафета с элементами ловкости, быстроты и сноровки. Участвуют 3 человека (независимо от пола и возраста).

К участию допускаются только команды, имеющие полный состав участников.

Выполняется на время, учитывается коллективный результат.

Награждение командное. В общекомандный зачет данный вид входит!

Дартс

Соревнования личные. Каждый участник выполняет 3 пробных броска и 10 зачетных. Участник может отказаться от пробных бросков и начать сразу зачетные броски, предупредив об этом судью до начала выполнения упражнения.

В личных соревнованиях отдельно среди мужчин и среди женщин в случае равенства очков участникам определяется одинаковое место.

По заявлению участников результаты тестирования вносятся в ЭБД ВФСК ГТО.

Культурно-развлекательная программа фестиваля

Фотобудка (тематические фотографии ВФСК ГТО). Команда фотографируется в свободное время с 10.00 до 14.00.

Интерактивная спортивно-развлекательная программа (работает ведущий с 10.00 до 14.00).

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Командный зачет Фестиваля подводится по сумме очков 3-х лучших результатов участников команды (вне зависимости от пола и возраста). Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой

таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно приложению №2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 18 апреля 2023 г. № 259.

При равенстве очков преимущество получает команда, показавшая лучший суммарный результат в Поднимание туловища из положения лежа на спине. Победители в командном соревновании «Эстафета» определяются по наименьшему затраченному времени всеми участниками команды (3 человека). При равенстве очков преимущество получает команда, в которой суммарный возраст участников больше.

Участники, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете среди мужчин и женщин всех возрастных категорий, награждаются призами, медалями и грамотами с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками и дипломами, а участники медалями с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Команды, занявшие 1-3 места в эстафете, награждаются кубками и дипломами, а участники медалями с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Победитель в личном зачете в Дартсе отдельно среди женщин и мужчин награждается грамотой и памятным призом.

Всем участникам соревнований будет вручена памятная сувенирная продукция, в том числе с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Комитет осуществляет финансовое обеспечение соревнований в соответствии с Положением о порядке финансирования и норм расходов на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области

Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет средств бюджета Ленинградской области в пределах, выделенного финансового обеспечения ГАУ ЛО ЦСП на выполнение государственного задания на 2024 год.

Расходы по командированию команд (питание в пути, страхование) обеспечивают командирующие их организации.

IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Фестивале по форме, согласно Приложению № 1 предоставляются посредством СЭД в Комитет и направляются на электронный адрес регионального оператора ГТО: gto_47reg@mail.ru до **3 апреля 2024 года включительно**.

В комиссию по допуску участников соревнований в день приезда на Фестиваль руководители команд предоставляют:

- заявки на участие в соответствии с Приложением № 1, заверенные врачом;
- документы, удостоверяющие личность участников (паспорт и удостоверение государственного гражданского служащего Ленинградской области);

Настоящее Положение является основанием для командирования участников, представителей и судей.

Адреса и контактные телефоны:

Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области:

195197, г. Санкт-Петербург, ул. Лафонская, д.6в

e-mail: lenoblsport@lenreg.ru

Власова Ольга Владимировна - начальник отдела физической культуры и спорта, тел. 8 (812) 539-40-34;

Коньшев Никита Эдуардович – главный специалист комитета отдела физической культуры и спорта 8 (812) 539-40-35.

Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области»:

Новикова Елена Юрьевна - региональный оператор комплекса ГТО Ленинградской области 8 (812) 660-11-51.

Главный судья соревнований: Петров Андрей Борисович

З А Я В К А
на участие в областном фестивале «Вперед к ГТО»
среди государственных гражданских служащих Ленинградской области
13 апреля 2024 года

Орган исполнительной власти Ленинградской области _____

(наименование)

№	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения (день, месяц, год)	Степень Комплекса ГТО	УИН	Допуск врача (допущен / не допущен)	Врач (подпись, печать)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Ответственный _____, телефон _____
(Фамилия, И,О)

Допущено _____ (_____) человек.
цифрой количество прописью

Врач: _____ / _____ /
подпись, печать Фамилия И.О.

Допущено _____ (_____) человек.
цифрой количество прописью

Председатель комиссии
 по допуску участников _____ / _____ /
подпись (Фамилия, И.О)

