

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦФСИТ»  
Усть-Цилемского района  
Л.С. Попова



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о фестивале ВФСК «ГТО» - «Мы Вместе»**  
**среди трудовых и производственных коллективов**  
**муниципального района «Усть-Цилемский»,**  
**посвященном Году молодёжи в Республике Коми**

**1. Общие положения**

Фестиваль ВФСК «ГТО» - «Мы Вместе» среди трудовых и производственных коллективов муниципального района «Усть-Цилемский», посвященный Году молодёжи в Республике Коми (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурно-спортивных мероприятий муниципального района «Усть-Цилемский» на 2023 год.

**Цели проведения Фестиваля:**

- повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения;
- гармоничное и всестороннее развитие личности, совершенствование методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную деятельность;
- ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой и спортом.

**Задачи Фестиваля:**

- пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента по привлечению трудящихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями в рамках мероприятий по улучшению условий и охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков;
- мониторинг уровня физического развития и физического развития и физической подготовленности населения в возрасте от 18 до 59 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.
- популяризация комплекса ГТО среди населения Усть-Цилемского района.

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий комплекса ГТО, утвержденных приказом Министерства физической культуры и спорта России от 21.09.2018 № 814.

## **2. Место и время проведения**

Фестиваль проводится **17 июня 2023** года на стадионе МБОУ «Усть-Цилемская СОШ им. М.А. Бабикова». Начало Фестиваля в 10 часов. Заседание судейской коллегии состоится в 9 часов 30 минут в здании МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района.

## **3. Руководство проведением**

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района (Центр тестирования ГТО Усть-Цилемского района).

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

Фестиваль проводится среди следующих категорий лиц:

- работники предприятий (организаций, учреждений) независимо от организационно-правовой формы;
- государственные и муниципальные служащие.

К участию в Фестивале допускаются команды трудовых и производственных коллективов муниципального района «Усть-Цилемский» (далее - Команды), сформированные из числа штатных работников в возрасте **от 18 до 59 лет включительно**, относящихся к VII-XV возрастным ступеням комплекса ГТО.

**Состав команды – 6 человек (3 мужчины, 3 женщины).**  
**Допускается объединение до двух организаций в одну команду.**

**Условия допуска участников к Фестивалю:**

- обязательная регистрация каждого участника на интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (в т.ч. правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации);
- наличие участника в заявке в соответствии с установленной формой;
- предъявление паспорта или документа, удостоверяющего личность каждого участника.

**Участник не допускается к участию к Фестивалю в следующих случаях:**

- неправильное заполнение персональных данных участника при регистрации на портале;
- отсутствие заявки установленной формы на прохождение тестирования;
- отсутствие оригинала документа, удостоверяющего личность;
- ухудшение физического состояния до начала фестиваля;
- отсутствие спортивной формы;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц.

## 5. Программа Фестиваля

Программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»

№	Физические качества, прикладные навыки и умения	Виды испытания (тестов)	VII ступень		VIII – IX ступень		X – XV ступень	
			мужской	женский	мужской	женский	мужской	женский
1	<b>Скоростные возможности</b>	Бег 60 м	+	+	+	+	+	+
		Бег на 1000 м	-	-	-	+	+	+
2	<b>Выносливость</b>	Бег на 2000 м	-	+	-	-	-	-
		Бег на 3000 м	+	-	+	-	-	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+	+	+
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-	+	-	+	-
3	<b>Сила (на выбор)</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	+	-	+	-	+
		Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-	+	-	+	-
4	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
5	<b>Скоростно-силовые возможности</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+	+	+	+	+	+
6	<b>Прикладные навыки</b>	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	+	+	+	+	+	+

## **6. Порядок организации и проведения соревнований в условиях сохранения рисков распространения COVID-19**

Участники соревнований и сопровождающие их лица допускаются к месту проведения соревнований после прохождения термометрии с использованием бесконтактных термометров, обязательной гигиенической обработкой рук с применением антисептиков.

Участники соревнований и сопровождающие их лица допускаются к месту проведения соревнований только при наличии средств индивидуальной защиты, обеспечивающих защиту органов дыхания и рук, за исключением периода соревновательной деятельности (для спортсменов и спортивных судей).

При наличии температуры или признаков ОРВИ участник соревнований не допускается к месту проведения и передается представителю команды.

Награждение участников соревнований необходимо проводить без тактильных контактов с соблюдением дистанции и необходимого временного интервала (в течение 15 минут). Участники должны незамедлительно покинуть место проведения мероприятия после награждения, не создавая скопление людей в раздевалках и на выходе объекта спорта.

## **7. Подведение итогов**

Соревнования Фестиваля являются лично - командными.

**Личное первенство** подводится отдельно среди мужчин и женщин. Победители определяются по наибольшей сумме набранных очков по результатам выполнения всех видов испытаний (тестов) (приложение в формате Excel).

При равенстве суммы очков у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в виде испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)». При равенстве этого показателя - по результату в виде испытания «Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)».

**Командное первенство** определяется по наибольшей сумме набранных очков по результатам выполнения всех видов испытаний всеми участниками команды. При равенстве суммы очков у двух и более команд, преимущество получает команда, показавшая лучший суммируемый результат команды в виде испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)».

Результаты выполнения видов испытаний ВФСК «ГТО» участников Фестиваля загружаются в автоматизированную информационную систему ГТО центром тестирования на сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

## **8. Награждение**

Награждение проводится по итогам сдачи всех нормативов (тестов) Фестиваля. Победители и призеры Фестиваля в личном первенстве

награждаются медалями и грамотами, в командном - кубком, медалями и грамотами.

### **9. Финансовые расходы**

МБУДО «Центр физкультуры, спорта и туризма» Усть-Цилемского района несёт финансовые расходы по подготовке мероприятия и награждению участников.

Финансовые расходы по проезду к месту проведения соревнований и обратно несут командирующие организации.

### **10. Заявки на участие в Фестивале**

Предварительная заявка в установленной форме (Приложение № 1) направляется в центр тестирования ГТО МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района **до 16 часов 15 июня 2023 года** с отметкой «Фестиваль трудовых коллективов» по электронному адресу: [sport\\_u\\_c@mail.ru](mailto:sport_u_c@mail.ru), где проходит проверку на соответствие требованиям и условиям допуска к Фестивалю. Контактный телефон: 8 (82141) 91-6-34.

Оригинальная заявка по установленной форме и паспорта участников Фестиваля предоставляются на заседание судейской коллегии в день проведения мероприятия.

При непредставлении указанных документов команды (участники) к соревнованиям не допускаются.

МБУДО «Центр физкультуры, спорта и туризма»  
Усть-Цилемского района

Заявка  
на участие в фестивале ВФСК «ГТО» - «Мы Вместе»  
среди трудовых и производственных коллективов  
муниципального района «Усть-Цилемский»,  
посвященном Году молодёжи в Республике Коми

17 июня 2023 год

с. Усть-Цильма

от команды \_\_\_\_\_  
(наименование организации/предприятия)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (полностью)	УИН номер	Степень
1				
2				
...				

\_\_\_\_\_  
(должность руководителя  
организации)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

М.П.