

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении муниципального этапа соревнований по многоборью
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Многоборье ГТО) проводятся с целью внедрения комплекса в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся образовательных организаций ЗАТО Александровск.

Задачи:

- пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами комплекса ГТО II - IV ступеней;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся образовательных организаций.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования по многоборью ГТО проводятся в два этапа:

1-й этап (муниципальный) проводится 23 ноября 2016 года в г. Полярный в спортивном зале МАОУ ДО ДЮСШ;

2-й этап (региональный) - проводится 17 декабря 2016 года в г. Мончегорск в спортивном зале ГАОУ МО СПО «Северный колледж физической культуры и спорта» (далее - СКФКиС).

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований 1-го этапа (муниципального) осуществляют Управление образования администрации ЗАТО Александровск (далее - УО), МБУО «Информационно-методический центр» (далее - МБУО «ИМЦ»).

Непосредственное проведение возлагается на МАОУ ДО ДЮСШ г. Полярный и главную судейскую коллегию, утвержденную приказом УО.

4. УЧАСТНИКИ

В многоборье ГТО принимают участие обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет с учетом возрастной градации, установленной II - IV степенями комплекса ГТО.

Состав команд: 4 мальчика (юноши), 4 девочки (девушки), руководитель команды.

Требования

к возрасту участников и составу

Ступень комплекса ГТО	Возраст участников	Количество участников	
		мальчики (юноши)	девочки (девушки)
II	9-10 лет	1	1
III	11-12 лет	1	1
IV	13-15 лет	1	1
V	16-17 лет	1	1

5. ПРОГРАММА

11.30 - 11.45 - заседание судейской коллегии с руководителями команд;

11.45 - открытие соревнований;

12.00 - начало соревнований.

Виды Многоборья ГТО:

- челночный бег (3x10 м);
- подтягивание на перекладине у мальчиков (юношей);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек (девушек);
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.;
- прыжок в длину с места.

Конкурс капитанов – тройной национальный прыжок.

6. ТЕХНИКА И УСЛОВИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Челночный бег 3 x10 м

На ровной площадке на расстоянии 10 м прочерчиваются линии «Старт» и «Финиш». По команде «МАРШ» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

Подтягивание на перекладине у мальчиков (юношей)

Участник принимает положение виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа «отжимание» у девочек (девушек)

Исходное положение: упор лёжа на полу, ноги вместе, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- разновременное сгибание рук.

Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 30 секунд. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, мах ногами разрешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

Тройной национальный прыжок

Состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок. Выполняется с места толчком и приземлением двумя параллельно поставленными ногами. Нельзя заступать стартовую линию, во время прыжка - ограничительные линии коридора для прыжков, ширина которого 1 метр. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

7. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования лично-командные. Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшим результатам в каждом виде многоборья, в сумме многоборья - по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах программы. В случае равенства результатов у двух и более участников им присуждается одинаковое (более высокое) место.

В случае равенства результатов у двух и более участников в упражнениях «Прыжок в длину с места» и «Тройной национальный прыжок» места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток.

При равенстве суммы мест у двух и более участников в многоборье, преимущество получает участник, показавший лучший результат в челночном беге, при равенстве этих результатов учитываются последовательно места, занятые в подтягивании на перекладине (юноши), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девушки), подъеме туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.

Первенство во встречной эстафете определяется по лучшему результату.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками в личном первенстве многоборья. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество отдается команде, имеющей большее количество первых, вторых и т.д. мест.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве, награждаются грамотами Управления образования администрации ЗАТО Александровск.

Участники, занявшие 1-3 места в сумме многоборья, награждаются грамотами Управления образования администрации ЗАТО Александровск.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются грамотами Управления образования администрации ЗАТО Александровск.

9. ПОРЯДОК ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению 1-го этапа (муниципального) осуществляются за счет средств МБУО «ИМЦ».

Расходы, связанные с участием команд во 2-м этапе (региональном) (проезд к месту проведения и обратно, питание, страхование участников) несут командирующие организации.

10. СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ЗАЯВОК

Предварительная заявка, на участие в 1-м этапе соревнований по установленной форме (Приложение 1), предоставляется в МБУО «ИМЦ» до 17 ноября 2016 года по адресу электронной почты **bittsaeva-imc@mail.ru**

Руководитель команды предоставляет в комиссию по допуску следующие документы:

- именную заявку по установленной форме (Приложение 2);
- приказ о направлении на соревнования, с возложением на руководителя команды полной ответственности за жизнь и здоровье перечисленных участников в пути следования и на период проведения соревнований.

На каждого участника предоставляются:

- договор (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (спортивный);

- паспорт или свидетельство о рождении каждого участника (допускается заверенная ксерокопия);
- согласие на обработку персональных данных на каждого участника (Приложение 3).

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, _____ ж _____
фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных

Зарегистрированный(ая) по адресу: _____

документ, удостоверяющий личность: _____ серия _____ № _____
вид документа

выдан « ___ » _____ 20 ___ г. _____
кем выдан

даю согласие на обработку персональных данных моего ребёнка

фамилия, имя, отчество ребёнка

муниципальному автономному образовательному учреждению дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова» (далее – МАОУ ДО ДЮСШ), расположенному по адресу: г. Полярный, ул. Гаджиева д. 8 с целью обеспечения наиболее полного исполнения МАОУ ДО ДЮСШ своих обязанностей и компетенций, связанных с организацией и проведением муниципальных спортивных соревнований, и направлением сборных команд на региональные соревнования.

Предоставляю МАОУ ДО ДЮСШ право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и персональными данными моего ребенка без использования средств автоматизации, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, обезличивание, блокирование, передача, уничтожение. МАОУ ДО ДЮСШ вправе обрабатывать мои персональные данные и персональные данные моего ребенка посредством внесения их в электронную базу данных, списки и другие отчетные формы. Персональные данные включают в себя:

1. ФИО ребёнка;
2. год, месяц, дата рождения;
3. место учёбы;
4. спортивный разряд (звание);
5. регистрация по месту жительства;
6. данные документа, удостоверяющего личность;
7. номер личного телефона.

Настоящим признаю, что МАОУ ДО ДЮСШ имеет право проверить достоверность представленных мною персональных данных.

Данное согласие на обработку персональных данных действует до окончания соревнований, срок хранения документов 3 года.

Я оставляю за собой право отозвать своё согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в МАОУ ДО ДЮСШ по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

« ___ » _____ 20 ___ г. _____
подпись **расшифровка**

*** Законный представитель:**

Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет	Родители, усыновители	Статья 26 Гражданского кодекса РФ (часть первая)
Несовершеннолетние, не достигшие 14-ти лет (малолетние)	Родители, усыновители, опекуны	Статья 28 Гражданского кодекса РФ (часть первая), статья 64 Семейного кодекса РФ