

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта»

О.С. Решитько

2023 г.



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО»

1. В целях подготовки к проведению комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО», каждый муниципальный центр тестирования обеспечивает размещение 23-28 октября 2023 года анонса данного события в средствах массовой информации района, размещает афишу мероприятия (макет представляется региональным оператором) и план мероприятия на официальных сайтах учреждения, в социальных сетях;

- до 16 октября представляет План проведения комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО» на территории района региональному оператору ГТО по e-mail: GTO-48@yandex.ru в соответствии с прилагаемой программой проведения «Единой недели ГТО» (форма – Приложение 1).

2. В рамках Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО» запланировано проведение **Акции «Иду на рекорд».**

Акция «Иду на рекорд» проводится в следующих **номинациях:**

- «Рекордсмен ГТО: сила (подтягивание из виса на высокой перекладине)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (подтягивание из виса на низкой перекладине)», женщины
- «Рекордсмен ГТО: сила (рывок гири 16 кг)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)», женщины и мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: гибкость», женщины и мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила» (поднимание туловища из положения лежа на спине), мужчины и женщины.

В Акции «Иду на рекорд» могут участвовать физические лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, зарегистрированные на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и претендующие продемонстрировать результат, **РАВНЫЙ ИЛИ ПРЕВЫШАЮЩИЙ 70 ОЧКОВ¹** в выбранном виде испытания в соответствующей гендерно-возрастной

¹ 100-очковая таблица приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ступени комплекса ГТО в одном из видов испытаний (тестов), отдельно среди мужчин и женщин в VII –XIII возрастных ступенях (Приложения 2, 3).

Возраст участников определяется на последний день акции - 29 октября 2023 года.

3.Муниципальные центры тестирования, в день проведения Акции, представляют видеоматериалы претендентов на рекорд ГТО региональному оператору Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru. на предмет соответствия выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО требованиям **Методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018 и числу правильно выполненных повторений.

4. В срок до 1 ноября 2023 года каждый муниципальный центр тестирования отправляет в адрес регионального оператора ВФСК ГТО Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru отчет о проведении Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО» по установленной форме (Приложение 4).

Программа проведения Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО»

Дата, день недели	Мероприятие
23.10.2023 Понедельник	<p>Награждение - старт Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО»</p> <p><i>Целевая аудитория: население, уже принявшее участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО в 2023 году.</i></p> <p>Награждаются участники, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на золотой знак отличия.</p> <p><i>Каждый центр тестирования в торжественной обстановке вручает золотые знаки отличия (не менее одного награждаемого в каждой возрастной ступени). Фото выложить в день проведения на официальном сайте района, странице центра тестирования «ВКонтакте» под хештегом #спорт48 #ГТО48. Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме для всех категорий населения.</i></p>
24.10.2023 Вторник	<p>Старт Акции «Иду на рекорд» в номинации «Рекордсмен ГТО: сила»</p> <ul style="list-style-type: none">- подтягивание из виса на высокой перекладине - мужчины VII –XIII ступень Комплекса ГТО;- подтягивание из виса на высокой перекладине - женщины VII –XIII ступень Комплекса ГТО;- рывок гири 16 кг - мужчины ступень Комплекса ГТО; <p><i>Целевая аудитория: население VII –XIII ступени.</i></p> <p><i>Варианты проведения: судейскими бригадами</i></p>

	<p>рассматриваются особенности выполнения нормативов ВФСК ГТО в разных возрастных ступенях, проводятся мастер-классы, соревнования и акции «Иду на рекорд». Судьи следят за соблюдением методических рекомендаций при выполнении данного норматива, обращают внимание участников на ошибки и недочеты.</p> <p>Результатом этого дня станут рекорды центра тестирования по выполнению норматива. Подтверждением рекорда является видео длительностью не более 4-х минут, на котором участник виден в полный рост и выполняет упражнение без перерыва (требования см. в Приложении 2).</p> <p>Каждый центр тестирования в этот же день, 24 октября, отправляет не менее одного видеоролика с рекордом участника в номинации «Рекордсмен ГТО: сила» по любому из указанных нормативов региональному оператору Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru с пометкой «Рекордсмен ГТО: сила». Информация также размещается на странице центра тестирования «ВКонтакте» под хештегом #спорт48 #ГТО48. К видео прилагается скан Согласия участника на использование фото-видеоматериалов (Приложение 5).</p>
<p>25.10.2023 Среда</p>	<p style="text-align: center;">Игровой день</p> <p>Целевая аудитория: дети I - VI степени комплекса ГТО.</p> <p>В рамках игрового дня организуется проведение различных интерактивных площадок для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ зарядка с чемпионом; ✓ организация выполнения нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме; ✓ «Эстафета ГТО»; ✓ викторины, и др. <p>Вся информация о проведении Игрового дня размещается на странице центра тестирования «ВКонтакте» под хештегом #спорт48 #ГТО48. Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме для всех категорий населения.</p>
<p>26.10.2023 Четверг</p>	<p style="text-align: center;">Акция «Иду на рекорд» «Рекордсмен ГТО: сила»</p> <p>Целевая аудитория: мужчины, женщины VII –XIII ступени.</p> <p>В рамках 4-го дня Единой недели ГТО продолжается акция «Иду на рекорд» в номинации «Рекордсмен ГТО: сила».</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – женщины и мужчины VII –XIII ступени Комплекса ГТО; - поднимание туловища из положения лежа на спине – женщины и мужчины VII –XIII ступени Комплекса ГТО; <p>Результатом этого дня станут рекорды центра тестирования по выполнению нормативов «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «поднимание туловища из положения лежа на спине». Подтверждением рекордов является видео (требования см. в Приложении 2).</p> <p>Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так</p>

	<p><i>и в тестовом режиме для всех категорий населения.</i></p> <p>Каждый центр тестирования в этот же день, 26 октября, отправляет не менее одного видеоролика с рекордом участника в номинации «Рекордсмен ГТО: сила (<i>поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>)» региональному оператору Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru с пометкой «Рекордсмен ГТО: скорость». К видео прилагается скан Согласия участника на использование фото-видеоматериалов (Приложение 5). Информация также размещается на странице центра тестирования «ВКонтакте» под хештегом #спорт48 #ГТО48. Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме для всех категорий населения.</p>
<p>27.10.2023 Пятница</p>	<p style="text-align: center;">Акция «Иду на рекорд» «Рекордсмен ГТО: гибкость»</p> <p>Целевая аудитория: женщины и мужчины VII –XIII ступени.</p> <p><i>Результатом этого дня станут рекорды центра тестирования по выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».</i></p> <p>Подтверждением рекорда является видео (требования см. в Приложении 2). К видео прилагается скан Согласия участника на использование фото-видеоматериалов (Приложение 5).</p> <p>Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме для всех категорий населения.</p> <p>Каждый центр тестирования в этот же день, 27 октября, отправляет не менее одного видеоролика с рекордом участника в номинации «Рекордсмен ГТО: гибкость (<i>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</i>)» региональному оператору Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru с пометкой «Рекордсмен ГТО: гибкость». Информация также размещается на странице центра тестирования «ВКонтакте» под хештегом #спорт48 #ГТО48. К видео прилагается скан Согласия участника на использование фото-видеоматериалов (Приложение 5).</p>
<p>28.10.2023 Суббота</p>	<p style="text-align: center;">День открытых дверей</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастов. Муниципальные центры тестирования организуют День открытых дверей. Приглашают население всех возрастных ступеней Комплекса к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (как в зачет, так и в тестовом режиме). В рамках этого дня также можно организовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ встречи с ветеранами спорта, ветеранами ГТО «Встречи поколений»; ✓ спортивные праздники, семейные эстафеты ГТО и др.; ✓ выставки рисунков «Мы рисуем ГТО»; ✓ фото-выставки «Из истории движения ВФСК ГТО» (история района, города, села, человека; знакомство с историей движения ВФСК ГТО, какими были и стали знаки отличия, и др.)

	Организуется прием нормативов ВФСК ГТО как в зачет, так и в тестовом режиме для всех категорий населения.
--	---

*** УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**

Обращаем Ваше внимание:

- Просим **НЕ МЕНЯТЬ** тематику и очередность тематических дней в планах районов.
- Все материалы в сети Интернет необходимо размещать в день проведения мероприятия под хештегом #спорт48 #ГТО48.
- Видеоролики просим присылать региональному оператору Липецкой области по e-mail: GTO-48@yandex.ru с пометкой «Рекордсмен ГТО: сила (гибкость, скорость)».
- Отчет о проведении комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО» (форма отчета в Приложении 4) необходимо отправить региональному оператору для обобщения не позднее 1 ноября 2023 года.

**Требования к видеороликам
для участия в Акции «Иду на рекорд», проводимой в рамках
Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия
«Единая неделя ГТО»**

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

Упражнение выполняется за 1 минуту. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) так, чтобы при оценке на экране было видно, что плечи, туловище и ноги составляют прямую линию в исходном положении, а также касание грудью платформы или иного предмета, высотой 5 см от пола в ходе выполнения упражнения.

Испытуемый должен быть в обтягивающей одежде.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

«Подтягивание на высокой перекладине»

Видеоролик снимается так, чтобы при оценке на экране было видно тело участника: положение подбородка над грифом в верхней части выполнения упражнения, положение рук в локтевых суставах и положение ног участника.

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

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
 - нарушение техники выполнения испытания;
 - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
 - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
 - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
 - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

«Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине».

Видеоролик снимается так, чтобы в кадре было видно положение тела

участника. А также то, что при выполнении упражнения подбородок спортсмена поднялся выше грифа перекладины.

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.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

«Рывок гири 16 кг».

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди), в полный рост, так, чтобы судья мог определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также отсутствие касания туловища свободной рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Упражнение выполняется за 1 минуту. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому так, чтобы при оценке

на экране было видно положение таза и ног участника, касание лопатками мата и сцепка пальцев на затылке «замок». Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

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.

«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) на тумбе с прикрепленной к ней измерительной линейкой.

При выполнении упражнения должны быть видны прямые ноги спортсмена и результат в см, зафиксированный в кадре на 2 сек.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Минимальные требования к участию в Акции «Рекорд ГТО»

Упражнение	VIII ступень		IX ступень		X ступень		XI ступень		XII ступень		XIII ступень	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Подтягивание на высокой перекладине	30	-	31	-	28	-	23	-	21	-	23	-
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	-	29	-	28	-	27	-	42	-	42	-	38
Рывок гири 16 кг	74	-	71	-	70	-	68	-	59	-	40	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	20	27	20	27	16	23	15	21	14	18	13	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	80	48	72	47	53	34	52	31	50	30	47	29
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	65	60	61	53	56	48	54	44	50	41	46	38

Согласие
на использование изображения участника Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО»

Я, _____ (ФИО),
____.____.____ года рождения, проживающий по адресу _____,
_____, паспорт серия _____
№ _____ выдан (кем и когда) _____

_____ - _____, именуемая(ый) далее «Лицо, принимающее участие в фото- и видеосъемке», действуя свободно, по своей воле, руководствуясь положениями пункта 1 статьи 152.1. Гражданского кодекса Российской Федерации, настоящим даю своё согласие на использование ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (далее по тексту - «Правообладатель»), своего изображения, полученного в ходе фото- и видеосъемки при проведении Комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Единая неделя ГТО» в период с 23.10.2023г. по 28.10.2023г.

Правообладатель вправе обнародовать (путем опубликования, публичного показа, сообщения в телевизионном эфире или по кабелю либо любым другим способом) и использовать изображение Лица, принимающего участие в фото- и видеосъемке полностью или фрагментарно: воспроизводить, перерабатывать и распространять изображение Лица, принимающего участие в фото- и видеосъемке любым способом, в любой форме и с использованием любых средств посредством его включения в собственные материалы, а также продать материальные носители, содержащие изображение Лица, принимающего участие в фото- и видеосъемке, любому третьему лицу.

Правообладатель обязуется не использовать изображение Лица, принимающего участие в фото- и видеосъемке способами, порочащими его(ее) честь, достоинство и деловую репутацию.

Лицо, принимающее участие в фотосессии, передает в полном объеме исключительные права на фотографии, в которых используется изображение Лица, принимающего участие в фото- и видеосъемке, Правообладателю.

Настоящее согласие предоставляется Правообладателю бессрочно и безвозмездно.

/ _____ / _____
(подпись) (Фамилия, имя, отчество полностью)

Контактный телефон: _____

« _____ » _____ 20 _____ г.