

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Департамента по молодёжной политике, физической культуре и спорту
Томской области



М.В.Максимов

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета ректоров ВУЗов
Томской области



ПОЛОЖЕНИЕ

регионального этапа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Студенческое многоборье ГТО» среди студентов ВУЗов

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Региональный этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Студенческое многоборье ГТО» среди студентов ВУЗов (далее – Мероприятие) проводится в соответствии с п.42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, а также Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Томской области на 2018 год, утверждённым распоряжением Департамента по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области (далее – Департамент) от 27.12.2017 № 76-р-ск.

1.2. Целью проведения Мероприятия является вовлечение студентов ВУЗов в систематические занятия физической культурой и спортом.

1.3. Задачами Мероприятия являются:

- популяризация комплекса ГТО среди студентов ВУЗов;
- повышение уровня физической подготовленности студентов;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение студентов, показавших наилучшие результаты по выполнению нормативов комплекса ГТО.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет Департамент.

2.2. Организация и проведение I этапа Мероприятия возлагается на спортивные клубы высших учебных заведений.

Организаторы I этапа определяют возрастные группы (ступени комплекса ГТО), участвующие в I этапе Мероприятия, порядок и содержание программы, сроки и места проведения, а также организуют регистрацию участников на официальном интернет портале комплекса ГТО по адресу: www.gto.ru.

2.3. Организация и проведение II этапа Мероприятия возлагается на региональный центр тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при ОГАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Томской области» (далее – региональный центр тестирования ГТО) в рамках государственного задания.

2.4. Организаторы II этапа определяют места его проведения, осуществляют мероприятия по обеспечению безопасности участников и зрителей Мероприятия, а также доставку участников транспортом между местами проведения соревнований.

Непосредственное проведение Мероприятия осуществляется организационным комитетом и главной судейской коллегией (далее – ГСК).

2.5. Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта (спортивным дисциплинам), входящим в комплекс ГТО, либо прошедших курсы повышения квалификации по подготовке спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

3.1. Мероприятие проводится на объектах спорта, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта, а также временной площадке, расположенной на стадионе НИ ТПУ, специально подготовленной для проведения физкультурного мероприятия, не имеющей мест, определённых организаторами соревнований, для группового размещения зрителей.

3.2. Мероприятие проводится при наличии медицинского персонала для оказания, в случае необходимости, первичной медико-санитарной помощи в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134Н «О порядке 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».

3.3. Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника Мероприятия.

3.4. Страхование жизни и здоровья от несчастных случаев осуществляется за счёт участников Мероприятия и иных источников, не запрещённых российским законодательством.

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Мероприятие проводится в два этапа:

I этап – отборочные соревнования внутри высших учебных заведений с 10 по 21 сентября 2018 года.

II этап – финальные соревнования среди сборных команд высших учебных заведений проводятся 25-26 сентября 2018 года.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в I этапе Мероприятия (отборочном) допускаются обучающиеся высших учебных заведений в возрасте 18-29 лет, относящиеся к VI ступени комплекса ГТО.

5.2. К участию во II этапе Мероприятия (финальном) допускаются сборные команды высших учебных заведений, состоящие из обучающихся данных заведений, показавших наивысшие результаты в I этапе Мероприятия в личном зачёте.

5.3. Количественный состав команд-участниц II этапа не более 13 человек, в том числе 12 участников (6 юношей и 6 девушек 18-29 лет) и 1 представитель команды.

5.4. Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения Мероприятия.

5.5. К участию в Мероприятии не допускаются:

- обучающиеся, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с региональным центром тестирования ГТО);
- обучающиеся, не зарегистрированные на официальном сайте gto.ru;
- команды, предоставившие заявку на участие позже установленного срока.

6. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

6.1. Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018 года.

6.2. Основу программы I и II этапов Мероприятия составляют виды испытаний (тесты), выполняемые участниками, относящимися к VI возрастной ступени комплекса ГТО. Программа формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными приказом Минспорта России от 12.05.2016 № 516.

6.3. Порядок проведения и количество испытаний в программе I этапа определяют спортивные клубы, ответственные за организацию данного этапа.

6.4. Участие в программе II этапа Мероприятия (Таблица № 1) обязательно для всех членов сборных команд высших учебных заведений.

Таблица № 1

Программа II этапа Мероприятия¹

25 сентября 2018 года	
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ ч. – Комиссия по допуску участников	
10 ⁰⁰ - 10 ³⁰ ч. – Открытие соревнований	
10 ³⁰ - 14 ⁰⁰ ч.	
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	г.Томск, ул.Смирнова, д.48б с/к «Юпитер»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (жен.) (количество раз)	
Стрельба из пневматической винтовки (очки)	
Челночный бег 3x10 м (сек)	
15 ³⁰ – 17 ⁰⁰ ч.	
Бег 100 м (сек)	г.Томск, ул.19 Гвардейской дивизии, д.20 ст. 1, ст. «Политехник»
Бег 2 км (жен.), бег 3 км (муж) (мин, сек)	
26 сентября 2018 года	
10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ ч.	
Плавание 50 м (мин, сек)	г.Томск, ул.Энтузиастов, д.3 ЦВВС «Звёздный»
12 ⁰⁰ – 12 ³⁰ ч.– Награждение победителей и призёров соревнований	

¹ В программе возможны изменения

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

Упражнение 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 сек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Упражнение выполняется из исходного положения: лёжа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

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

Из виса 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 сек.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок не поднялся выше гриф перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 сек;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги оставляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек, продолжить выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение ИП;
- нарушение прямой линии плечи-туловище-ноги;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 сек исходного положения.

Стрельба из пневматической винтовки

В качестве оружия разрешено применять пневматические винтовки с дульной энергией 7,5 дЖ с прицельными приспособлениями открытого либо диоптрического типа.

Количество выстрелов – 3 пробных и 5 зачётных. Мишеней – 1 пробная и 1 зачётная. Стрельба производится из положения сидя с опорой локтей о стол на дистанцию 10 метров по мишени № 8. Время выполнения упражнения – до 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Участники Мероприятия обеспечиваются оружием организаторами соревнований. Корректировка стрельбы разрешена, допускается использование собственных винтовок.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- начало стрельбы без команды судьи;
- нарушение техники безопасности.

Челночный бег 3x10 метров

По команде «На старт!» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, пересекает её, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает её любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Плавание 50 метров

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- ходьба или касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Бег 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Бег 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 15-20 человек.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

7.1. Мероприятие – личное-командное соревнование.

7.2. Личное первенство среди участников определяется отдельно среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Мероприятия согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

7.3. В случае равенства очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший наилучший результат в беге на длинные дистанции. При равенстве этого показателя – по наилучшему результату в плавании.

7.4. Командное первенство определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команд. При равенстве командных очков, преимущество получает команда, набравшая наибольшую сумму очков всеми участниками в беге на длинные дистанции.

7.5. Результаты Мероприятия размещаются в социальной сети «ВКонтакте» в группе муниципального центра тестирования ГТО г.Томска (<http://vk.com/gto70>), а также направляются в адрес команд-участниц по электронной почте.

7.6. Сводные протоколы Мероприятия загружаются в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин, награждаются грамотами, медалями и памятными призами.

8.2. Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются кубками и грамотами.

8.3. Все участники получают памятные сертификаты.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.1. Финансовое обеспечение I этапа Мероприятия осуществляется за счёт средств высших учебных заведений и внебюджетных средств.

9.2. Финансовое обеспечение по организации и проведению II этапа Мероприятия: оплата работы судей и врача, оплата услуг спортивных сооружений, полиграфической продукции, приобретение спортивного инвентаря, доставка участников до мест проведения соревнований осуществляется Департаментом.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

10.1. Для участия во II этапе Мероприятия необходимо направить до 23 сентября 2018 года предварительную (количественную) заявку в региональный центр тестирования комплекса ГТО в Томской области по электронной почте cspto70@yandex.ru (с пометкой ГТО). Заявки, направленные после указанного срока рассматриваться не будут.

10.2. Представитель команды предъявляет в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению № 1, заверенную врачом;
- паспорт (оригинал) каждого из членов команды;
- студенческий билет на каждого из участников;
- оригинал договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого из участников, либо на команду в целом.

На парад открытия участники соревнований должны иметь **единую спортивную форму**.

Дополнительная информация по тел.: (3822) 46-96-91 (Сальников Юрий Владимирович)

ЗАЯВКА
на участие в региональном физкультурном мероприятии по программе
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)
«Студенческое многоборье ГТО» среди студентов ВУЗов

 (Название ВУЗа)

Допущено к участию в Мероприятии _____ человек.
 (прописью)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН участника, полученный после регистрации на gto.ru	Виза врача
1.				допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника мероприятия
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Врач _____ / _____
 (ФИО) (подпись)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации _____
 (подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации _____
 МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью)

Контактный телефон. E-mail:
