

не ограничено. Возраст участников – от 16 до 59 лет. За счет организаторов происходит оплата проживания и обедов одной команды из каждого муниципалитета (состав команды – 6 человек: 5 участников и 1 представитель).

Также допускаются индивидуальные участники. Для участия в личном зачете требования к регистрации не распространяется.

Возраст участников в соответствующей степени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату первого дня соревновательной программы:

- 5 степень (16–17 лет);
- 6 степень (18–29 лет);
- 7 степень (30–39 лет);
- 8 степень (40–49 лет);
- 9 степень (50–59 лет).

В составе команды могут быть представители любых возрастных групп без ограничений.

Все участники должны иметь медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (для обучающихся в учебных заведениях в качестве заключения о медицинском допуске можно предоставить справку об основной группе здоровья).

4. Программа фестиваля

23 сентября:

- регистрации участников – с 10:00 до 12:00;
- торжественное открытие Фестиваля – 12:00;
- «Гонка ГТО» (предварительные забеги команд) – с 12:30;
- «Гонка ГТО» (забеги индивидуальных участников) – с 15:30.

24 сентября:

- «Гонка ГТО» (финальные забеги команд) – с 10:00;
- награждение победителей и призеров в личном и командном зачете – 11:00.

5. «Гонка ГТО» (описание этапов)

«Гонка ГТО» включает в себя 5 этапов.

1 этап

Мужчины – 5 прыжков с места на расстояние 180 см.

Женщины – 5 прыжков с места на расстояние 150 см.

После выполнения прыжка участник выходит вперед из сектора для прыжков, возвращается сбоку от сектора на линию отталкивания и выполняет следующую попытку.

В случае удачной попытки судья подает команду «Есть» (*помощник судьи объявляет счет*), в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После пятой попытки участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- прыжок с предварительного подскока или отталкивания одной ногой;
- заступ за линию отталкивания;
- выход из сектора в сторону, а не вперед;
- результат прыжка меньше зачетного (для мужчин – 180 см, для женщин – 150 см).

2 этап

Мужчины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25 повторений).

Женщины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 повторений).

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно» начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого правильно выполненного повторения судья подает команду «Есть» (*помощник судьи объявляет счет*). Если повторение выполнено с ошибкой, – команду «Нет» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После выполнения нужного количества правильных повторений участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии туловище-ноги;
- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;
- локти разведены более чем на 45° от туловища.

3 этап

Мужчины – рывок гири 16 кг (20 повторений).

Для начала упражнения участник не ждет команду, а сразу приступает к выполнению. Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх

непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять положение фиксации (*ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна, все звенья тела и гиря неподвижны*).

Как только участник принимает положение фиксации, судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок (*помощник судьи объявляет счет*), или команду «Нет» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После команды судьи можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества правильных повторений участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- касание свободной рукой любой части тела;
- остановка гири вверху не на полностью прямой руке с последующим ее выпрямлением («дожим»);
- отсутствие положения фиксации.

Женщины – приседания с гирей 8 кг в руках (15 повторений).

Участник поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. По команде судьи «Можно» начинает выполнять упражнение. Приседания выполняются до положения, чтобы бедра были параллельны полу, или ниже. При возвращении в исходное положение нужно полностью выпрямить ноги и принять вертикальное положение туловища.

После каждого правильно выполненного повторения судья подает команду «Есть» (*помощник судьи объявляет счет*). Если повторение выполнено с ошибкой – команду «Нет» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После выполнения нужного количества правильных повторений участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- приседание недостаточно глубокое (бедра не достигли уровня параллели с полом);
- отсутствие полностью прямых ног при возвращении в исходное положение;
- отсутствие вертикального туловища в исходном положении;
- опускание гири от груди.

4 этап

Мужчины – поднимание туловища из положения лежа на спине (30 повторений).

Женщины – поднимание туловища из положения лежа на спине (20 повторений).

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате (или специальной скамье), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «**Можно**» участник выполняет поднятие туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «**Есть**», если повторение выполнено без ошибок (*помощник судьи объявляет счет*), или команду «**Нет**» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После выполнения нужного количества правильных повторений участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднятие таза.

5 этап

Мужчины – подтягивание из виса на высокой перекладине (10 повторений).

Участник принимает положение виса на высокой перекладине, руки на ширине плеч, руки полностью прямые. По команде судьи «**Можно**» начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Раскачивания и взмахи ногами запрещены.

После каждого повторения судья подает команду «**Есть**», если повторение выполнено без ошибок (*помощник судьи объявляет счет*), или команду «**Нет**» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После выполнения нужного количества правильных повторений участник обегает фишку и возвращается к линии старта, где передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- подбородок не поднялся выше перекладины;
- отсутствие исходного положения с полностью прямыми руками;
- махи и раскачивание;
- рывки.

Женщины – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (8 повторений).

Участник принимает положение виса на низкой перекладине (высота перекладины – 90 см), руки на ширине плеч, руки полностью прямые. Туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «**Можно**»

начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок (*помощник судьи объявляет счет*), или команду «Нет» и называет ошибку (*помощник судьи повторяет предыдущий счет*). После выполнения нужного количества правильных повторений участник бежит фишку и возвращается к линии старта, где передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

До старта участник согласовывает с судьей положение упора для ног. Для этого 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.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- подбородок не поднялся выше перекладины;
- нарушение прямой линии туловище-ноги;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение.

Все этапы у мужчин и у женщин расположены на прямой на прямой линии в границах дистанции 60 метров. После выполнения всех упражнений необходимо вернуться на линию старта. Все упражнения выполняются на время. Сначала дистанцию «Гонки ГТО» преодолевают женщины, потом мужчины.

В «Гонке ГТО» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт – плюс 5 секунд;
- участник не сделал нужное количество повторений – плюс 10 секунд за каждое пропущенное повторение.

При определении результата время прохождения гонки суммируется со штрафными секундами.

В случае одинакового результата более высокое место занимает тот участник, у кого меньше штрафных секунд.

6. Подведение итогов

Во время предварительных забегов в первый день Фестиваля определяется командное время «Гонки ГТО» и индивидуальное время прохождения «Гонки ГТО» каждым участником команды. По итогам предварительных забегов определяются 8 команд-финалистов, а также победители и призеры в личном зачете в каждой возрастной категории отдельно среди мужчин и женщин.

Участники эстафеты во время предварительных забегов параллельно участвуют в личном зачете в своих возрастных ступенях. Возраст участников в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату первого дня соревновательной программы:

- 5 ступень (16–17 лет);
- 6 ступень (18–29 лет);
- 7 ступень (30–39 лет);
- 8 ступень (40–49 лет);
- 9 ступень (50–59 лет).

Во время финальных забегов индивидуальные результаты каждого участника не учитываются.

Победители и призеры в командном зачете определяются по итогам финальных забегов во второй день Фестиваля.

Телефон для справок:

8-910-322-44-11 (Воронков Александр Владимирович)