

**«Утверждаю»
Директор ГБУ «ЦФКиС ВАО
г. Москвы» Москомспорта**



Д.В. Панкратов

2019 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурно-массового мероприятия,
посвященного Дню России
(ВФСК ГТО)**

г. Москва, 2019

1. Цели и задачи.

- Привлечение к оздоровительным занятиям спортом и активному отдыху населения различных возрастных и социальных категорий.

- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении ЗОЖ (здорового образа жизни).

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

- Привлечение к оздоровительным занятиям спортом и активному отдыху населения различных возрастных и социальных категорий.

- Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан.

2. Место и сроки проведения.

Мероприятие состоится **12 июня 2019 года.**

Начало в **11.00 часов.**

Место проведения: спортивные объекты зоны отдыха прудов «Радуга» по адресу: ул. Вешняковская, вл.16.

3. Организаторы мероприятия.

Общее руководство организацией и проведением мероприятия осуществляет ГБУ «ЦФКиС ВАО г. Москвы» Москомспорта.

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на судейские бригады по видам спорта.

Ответственный за проведение и главный судья – Макунин Рушан
8(905)723-65-93.

4. Участники.

В мероприятии принимают участие команды районов Восточного административного округа города Москвы. Состав команды 7 человек (количество запасных участников неограниченно) в возрасте от 6 лет и старше. Ориентировочное количество участников 300 человек.

Все участники мероприятия не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Оповещение возможных участников мероприятия осуществляется через СМИ ЦФКиС ВАО г. Москвы, Префектуру ВАО г. Москвы, управы районов и путем размещения объявлений на информационных стендах на спортивных объектах ВАО г. Москвы.

5. Программа мероприятия.

10.00-10.20 – Сбор участников;

10.20-11.00 – Регистрация участников;

11.05-11.15-Торжественное открытие мероприятия;

11.15-11.30 – Разминка (Фитнес-зарядка);

11.30-12.00 – Инструктаж участников судьями по правилам видов программы и технике безопасности;

12.00 – Начало соревнований по видам спорта в рамках программы мероприятия.

12.00 – Начало тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО в рамках программы мероприятия;

14.30 – Завершение программы мероприятия по видам спорта;

15.00 – Подведение итогов по видам спорта после окончания каждого вида спорта. Награждение победителей и призеров.

<i>№ п</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Кол-во участников</i>	<i>Состав и возраст участников</i>	<i>Зачет</i>
	Регистрация участников	Все участники		
	Торжественное открытие	Все участники		
	Разминка (фитнес-зарядка)	Все участники		
1.	Стритбол	4 человек	2М+1Ж+1Запасной (15-18 лет)	Командный
2.	Флорбол, конкурс «Самый точный»	Все желающие	МЖ	Личный
3.	Веселые старты	3 человек	3 Независимо от пола (6-14 лет)	Командный
4.	Дартс	Все желающие	МЖ	Личный
5.	Футбол	8 человек (по предварительной записи)	МЖ	Командный
6.	Тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Все желающие	Не зависимо от пола	Личный
	Подведение итогов соревнований	Все участники		
	Награждение победителей и призеров	Все участники		

Судейская коллегия оставляет за собой право определять систему проведения соревнований, а также корректировать программу мероприятия в зависимости от количества заявленных участников.

6. Условия и порядок проведения мероприятия.

6.1. Стритбол

Уличный баскетбол. От обычного баскетбола отличается количеством игроков — их 3, и зоной игры — половиной баскетбольного игрового поля. Классические правила 3 x 3 Ассоциации уличного баскетбола (2016) Правила «Стритбаскет-Россия». Игры проводятся по официальным правилам баскетбола 3 x 3 для мужчин и женщин, идентичные правилам баскетбола ФИБА.

Состав команды от района 4 человека (mix) (2М+1Ж) +1 запасной. Во время игры на поле обязательно должна быть 1 девушка.

6.2. Флорбол, конкурс «самый точный»

Соревнования на точность бросков. Участвуют все желающие. Каждый участник имеет по пять бросков по флорбольным воротам размером 160x115 см, на которых закреплен тент-мишень, необходимо попасть мячом в специальные зоны. Каждая зона попадания имеет определенное количество очков. Удары наносятся флорбольной клюшкой по мячу. I этап (все участники по очереди наносят по 5 бросков по воротам), кто набирает 2 и более очков, выходит в следующий этап. II этап (оставшиеся участники также наносят по 5 бросков, до выявления победителя). В случае равенства очков у нескольких участников, назначается дополнительная серия по 3 броска.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

6.3. Веселые старты.

Соревнования состоят из общедоступной командной эстафеты, не требующей специальной физической подготовки.

Состав команды от района 3 человека (mix), независимо от пола.

6.4. Соревнования по дартс.

Игроки по очереди бросают по 3 дротику.

Для определения очередности каждый игрок или один из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру начинает игру. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков. Каждая сторона начинает со счета 301. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся. Каждый участник выполняет по 9 бросков. Играют все желающие.

Награждаются лично мужчины и женщины.

6.5. Тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016г. № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в

рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Все участники тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (далее – тестирование) должны быть зарегистрированы на Всероссийском портале комплекса ГТО по адресу www.gto.ru и иметь при себе УИН (уникальный индивидуальный номер).

Для прохождения тестирования необходимо иметь при себе следующие документы:

1. Заявка на прохождение тестирования (личная или коллективная);
2. Паспорт;
3. УИН (уникальный индивидуальный номер);
4. Медицинская справка с допуском врача (если заявка на прохождение тестирования личная).

Важно отметить, что допуск к прохождению тестирования могут получить только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

6.6.1. Правила выполнения нормативов испытаний (тестов)

6.6.1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, при которых испытание не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

6.6.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6.6.1.3. Поднимание туловища в положении лежа на спине.

Поднимание туловища в положении лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднятий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6.6.1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

6.6.1.5. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

6.6.1.6. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

7. Определение победителей и призеров. Подача протестов.

7.1. Определение победителей и призеров в каждом виде программы определяется в соответствии с правилами по виду спорта.

7.1.1. Стритбол. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются кубками и дипломами, а участники команд – медалями / личными призами.

7.1.2. Флорбол. Победители и призеры отдельно среди мужчин и женщин награждаются медалями / личными призами и дипломами.

7.1.3. Веселые старты. Все участники получают памятный сувенир.

7.1.4. Дартс. Победители и призеры отдельно среди мужчин и женщин награждаются медалями / личными призами и дипломами.

7.1.5. Футбол. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются кубками и дипломами, а участники команд – медалями / личными призами.

7.1.6. ГТО. Оценка выполнения участником нормативов (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

В целях сбора и учета данных, представления к награждению знаками отличия комплекса участников, выполнивших нормативы, центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных, относящихся к реализации комплекса.

По окончании каждого вида программы судейская коллегия на основании результатов, показанных командой, определяет место, занятое каждой командой и отражает его в сводном протоколе.

Протест подается представителем команды в письменном виде на имя главного судьи, с обязательным указанием пункта настоящего Положения, которое было нарушено, по мнению представителя команды. Протест должен быть подан до окончания вида программы соревнований, во время которого было допущено нарушение. Поданный протест будет завизирован главным судьей. Решение о результатах, по поданному протесту, будет объявлено представителю команды до окончания мероприятия. В случае необходимости, будет дан письменный ответ в течении трех рабочих дней после проведения мероприятия.

8. Финансирование.

Финансирование осуществляется из денежных средств, выделенных на выполнение Государственного задания ГБУ «ЦФКиС ВАО г. Москвы» Москомспорта.

Расходы, связанные с проездом и питанием участников, несут командирующие организации.

9. Безопасность и этикет.

При регистрации участников проводится инструктаж по технике безопасности. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников. При проведении соревнований присутствует медик с набором необходимых для оказания первой медицинской помощи лекарств, материалов и приборов.

Капитаны команд несут ответственность за поведение участников, соблюдение ими правил безопасности.

Курение, употребление спиртных напитков членами команд во время проведения мероприятия категорически запрещается. Выброс мусора осуществляется в строго установленных оргкомитетом местах.

За несоблюдение правил соревнований и этикета спортсменов или команда могут быть отстранены от участия в мероприятии по решению судейской коллегии.

10. Заявки

Предварительная заявка (в произвольной форме) направляется до 5 июня 2019 года на электронный адрес: sport-otdel.vao@mail.ru.

Общая заявка (Приложение 1.1.), с допуском врача и подписью руководителя / заместителя направляющей организации, а также заявки форма 2 (по видам программы) предоставляются непосредственно в день проведения мероприятия перед началом соревнования при прохождении регистрации.

Ответственный за мероприятие
Конт. тел. 8-905-723-65-93

Макунин Р.Д.

Макун

Общая заявка на участие в мероприятии 12 июня 2019 г.

Заявка от _____

№ п/п	Вид спорта	ФИО	Дата рождения	Допуск врача
1	Футбол	Иванов Иван Иванович	01.01.1990	Или справка 076-У

Врач

Руководитель

Представитель команды

Контактный телефон

ЗАЯВКА ФОРМА 2

Заявка от _____ по виду спорта _____

№ п/п	ФИО	Дата Рождения

Представитель команды _____

Контактный телефон _____

**В случае опоздания одного или нескольких участников одной из команд более чем на 5 минут,
после официального приглашения к началу соревнования, команде по виду спорта
присуждается техническое поражение !!!**