

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ СО «ОЦСМ»



Б.В. Курылёв
2021 года

РЕГЛАМЕНТ проведения онлайн-соревнований «Битва чемпионов ГТО» в рамках областного проекта по пропаганде комплекса ГТО и здорового образа жизни «Спорткалейдоскоп»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Онлайн-соревнования «Битва чемпионов ГТО» в рамках областного проекта по пропаганде комплекса ГТО и здорового образа жизни «Спорткалейдоскоп» (далее – мероприятие), проводится в рамках реализации государственной работы «Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни» государственного задания государственного автономного учреждения Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (далее – ГАУ СО «ОЦСМ») на 2021 год, утвержденного министерством спорта Самарской области.

Основными целями и задачами проводимого мероприятия являются:

- популяризация физической культуры, спорта, комплекса ГТО и здорового образа жизни среди различных возрастных категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан за занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится по 10 сентября 2021 года и состоит из онлайн-соревнований по двоеборью ГТО.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и непосредственным проведением мероприятия осуществляется государственным автономным учреждением Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (далее – ГАУ СО «ОЦСМ»).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускаются жители Самарской области в возрасте 13-65 лет (IV-X ступени комплекса ГТО), **выполнившие ранее нормативы испытаний (тестов) на золотой, серебряный или бронзовый знаки отличия** (по данным ЭБД ГТО), независимо от пола, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, в соответствии с порядком, установленным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н.

Возраст участников в соответствии со степенью комплекса ГТО определяется на момент завершения мероприятия.

V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Программа мероприятия включает в себя личные соревнования по двоеборью ГТО, проводимые в онлайн-формате.

Программа двоеборья ГТО

№	Вид испытания	13-65 лет (IV-X ступени) М\Ж
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1 мин.)	+/+
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+/+

Участникам необходимо показать максимальный результат при выполнении испытаний «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «поднимание туловища из положения лежа на спине» за 1 минуту.

Для участия в мероприятии участникам необходимо записать и разместить не позднее 6 сентября 2021 года на своей личной странице в любой социальной сети (Instagram, ВКонтакте, Tiktok) отдельные видеоролики выполнения каждого вида испытания программы двоеборья ГТО под хэштэгом #битвачемпионовгтоб3.

Длительность каждого видеоролика – не более 1 минуты.

Видеозапись должна быть выполнена в любом месте, отвечающем требованиям безопасности (дома, на улице или на спортобъекте).

Выполнение испытаний комплекса ГТО проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 01 февраля 2018 г.

Правила выполнения испытаний

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:
- нарушение прямой линии "плечи - туловище ~ ноги";
- отсутствие фиксации на I с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

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 мин, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

Требования к видеозаписи

Видеозапись должна быть в качестве, позволяющим четко видеть весь процесс и технику выполнения нормативов испытаний участниками от начала и до конца.

Видеозапись выполняется либо с фронтальной плоскости, либо под углом к фронтальной плоскости. Запись должна быть непрерывной, держать камеру таким образом, чтобы участник полностью находился в кадре на протяжении всего выполнения испытаний.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты участников определяются с применением 100-очковых таблиц оценки результатов, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. № 814.

В рамках мероприятия определяется победители и призёры абсолютного первенства отдельно среди мужчин и женщин, независимо от возраста, по сумме результатов в испытаниях двоеборья ГТО, а также с учётом техники выполнения.

В случае равенства результатов преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Итоги подводятся и публикуются на официальной странице регионального оператора Самарской области в социальной сети «ВКонтакте» и Instagram – «ГТО в Самарской области» не позднее 10 сентября 2021 года.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники мероприятия, занявшие 1–3 места в личном первенстве отдельно среди мужчин и женщин, награждаются ценными призами и дипломами ГАУ СО «ОЦСМ».

По желанию участников, при условии предоставления в ГАУ СО «ОЦСМ» (e-mail: gaugto-ct@mail.ru) адреса личной электронной почты, организаторами на указанный адрес высылается сертификат участника в формате электронного документа.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование мероприятия осуществляется министерством за счет средств областного бюджета, предоставленных ГАУ СО «ОЦСМ» в рамках государственного задания на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов (выполнение государственной работы «Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни»), в том числе расходы на:

- приобретение ценных призов и наградной атрибутики;
- оплату услуг по организации и проведению мероприятий с помощью интернет-ресурсов;
- оплата работы спортивных судей.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников мероприятия не предусмотрено, все участники и зрители находятся в сети интернет онлайн.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительная подача заявок на участие в мероприятии не предусмотрена.

Размещение участником видеороликов в указанные сроки в соответствии с положением в указанные сроки является заявкой на участие.

Для получения дополнительной информации о мероприятии необходимо обращаться в ГАУ СО «ОЦСМ» по адресу: г. Самара, ул. Советской Армии, д. 253а, тел.: (846) 276-96-20, Есипов Дмитрий Алексеевич.