

АДМИНИСТРАЦИЯ БЫКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

ПРИКАЗ

31 октября 2023 года

№ 239 – о/д

О проведении «Гонки ГТО»  
«Испытать себя, чтобы стать сильнее!»

На основании Положения о проведении «Гонки ГТО» «Испытать себя, чтобы стать сильнее!» от 26.10.2023, в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Волгоградской области и Быковского района,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести 24.11.2023 в 10:00 часов «Гонки ГТО» «Испытать себя, чтобы стать сильнее!» согласно Положению (приложение).
2. Директорам общеобразовательных учреждений:
  - обеспечить участие обучающихся согласно Положению;
  - провести инструктаж по технике безопасности с обучающимися и обеспечить безопасность перевозки детей на технически исправном и предназначенном для перевозки детей транспорте;
  - назначить ответственных за жизнь и здоровье детей в пути следования к месту проведения мероприятия и обратно.
3. Ответственным за проведение конкурса назначить директора МКУ ДО «Спортивная школа» Казакову Ю.В. (по согласованию).
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заместитель начальника отдела



Н.Н. Сергеева

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по культуре,  
спорту и туризму Быковского  
муниципального района

М.Н. Морозова  
" 26 " 10 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы Быковского  
муниципального района

О.В.Скворцова  
" 26 " 10 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника отдела об-  
разования и молодежной политики

Н.Н. Сергеева  
" 26 " 10 2023г.



## Положение о проведении «Гонки ГТО» «Испытать себя, чтобы стать сильнее!»

### 1. Общее положение

Гонка ГТО «Испытать себя, чтобы стать сильнее!» (далее – Гонка ГТО) проводится в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - Комплекс ГТО), в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Волгоградской области и Быковского района.

### 2. Цели и задачи

Целью проведения Гонки ГТО является вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих учащихся выполнить нормативы комплекса ВФСК ГТО для получения знака отличия.

### 3. Место, сроки и время проведения Гонки ГТО:

Место проведения: универсальный спортивный зал р.п.Быково. ул.Дачная 24 А.

Сроки проведения: **24 ноября 2023 года**. Начало соревнований – **10:00 часов**.

### 4. Организаторы проведения фестиваля

Организация, проведение Гонки ГТО возлагается на МКУ ДО «Спортивная школа» Быковского муниципального района Волгоградской области.

По вопросам организации и проведения Гонки ГТО обращаться к Казаковой Юлии Владимировне:

**Контактный тел.:** 89275259444 **e-mail:** bykovo-01@bk.ru

## 5. Требования к участникам и условия их допуска:

К участию в Гонке ГТО допускаются учащиеся образовательных организаций второй (8-9 лет), третьей (10-11 лет), четвертой (12-13 лет), и пятой ступеней (14-15 лет), отнесенные к основной медицинской группе.

Состав команды: 8 человек (1 мальчик и 1 девочка в каждом возрасте).

К участию в Гонке ГТО допускаются:

Участники, зарегистрированные в электронной базе данных «Готов к труду и обороне» (далее - ЭБД ГТО) на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, фото, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением уникального идентификационного номера (далее – УИН). Если УИН уже есть, то повторная регистрация не требуется.

**Результаты участников, не имеющих УИН, не учитываются.**

На соревнования участники приходят в спортивной форме и спортивной обуви. Приветствуется единая форма.

## 6. Программа и условия проведения

### Программа Гонки ГТО

Дата проведения	Время проведения	Наименование мероприятия
24 ноября	9.30-10.00	Регистрация участников
	10.00-10.15	Торжественное открытие
	10.15-10.30	Инструктаж по прохождению дистанции
	с 10.30	Прохождение участниками дистанции
		Награждение
		Отъезд участников

### Правила прохождения этапов

Каждому члену команды необходимо преодолеть все, представленные на трассе этапы. Контроль за прохождением этапов осуществляют судьи на каждом из установленных препятствий. Перед началом Гонки ГТО участники проходят инструктаж. Формат и очерёдность этапов определяется организаторами мероприятия. Каждому участнику необходимо выполнить следующие виды испытаний комплекса ГТО и преодолеть полосу препятствий.

Ступень	Мальчики	Девочки
2	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 5 раз). 5. «Пресс» (30 секунд)	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 4 раза). 5. «Пресс» (30 секунд).
3	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 10 раз). 5. «Пресс» (30 секунд)	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 5 раз). 5. «Пресс» (30 секунд).
4	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 12 раз). 5. «Пресс» (30 секунд)	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 6 раз). 5. «Пресс» (30 секунд).
5	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 19 раз). 5. «Пресс» (30 секунд)	1. Челночный бег 3x10 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). 4. «Отжимания» (минимум 7 раз). 5. «Пресс» (30 секунд).

«Челночный бег» выполняется с касанием линий рукой.

«Отжимания» выполняются на платформе с касанием счетчика (5 см).

«Пресс» выполняется с касанием коленей и руками в замок за головой.

Наклон вперед выполняется с положением ног на расстоянии до 20 см.

На старт запускается две команды одновременно.

Задача команды – пройти этапы, выполнить все упражнения за минимальное время по очереди. На этапе находится один член команды. После прохождения всех испытаний на этапе участник передает эстафету следующему участнику хлопком по руке.

Временем окончания прохождения трассы командой считается время пересечения финишной линии последним участником команды.

Очередность этапов:

1. «Челночный бег»
2. «Отжимания»
3. «Прыжок в длину»
4. «Наклон вперед»
5. «Пресс»

#### **7. Условия подведения итогов**

Победителем в общекомандном зачете гонки ГТО считается команда, которая в полном составе, преодолела все этапы за минимальное время. В случае равенства времени двух или более команд, победитель (призёр) определяется по наименьшей сумме штрафного времени, полученных при прохождении этапов Гонки ГТО всеми участниками команды.

Штрафное время прибавляется каждому участнику за невыполнение:

- 1.«Отжиманий» (невыполнение минимального результата в каждом возрасте) + 1 минута.
- 2.«Пресс» (30 секунд) + 1 минута за:
  - Размыкание рук;
  - Отсутствие касания ног локтями;
  - Несоблюдение временного интервала (30 сек).
- 3.Прыжка в длину с места (3 прыжка) + 1 минута за:
  - заступ;
  - падение назад.
- 4.Наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) + 1 минута (согнутые ноги в коленях).
5. «Челночный бег» + 1 минута за невыполнение касания линии.

Личные результаты участников отдельно подводятся по видам в каждом возрасте:

1. Прыжок в длину с места (см).
2. «Наклон вперед» (см)

## 8. Награждение

Команды, занявшие призовые места, награждаются кубками и грамотами. Все участники команд, занявших с 1 по 3 место, награждаются медалями и грамотами. В личном первенстве по результатам двух видов, участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

## 9. Заявки на участие в соревнованиях

Для участия в Гонке ГТО необходимо направить предварительную заявку на электронную почту: [bykovo-01@bk.ru](mailto:bykovo-01@bk.ru) до **22.11.2023 г.**

В день проведения мероприятия при себе иметь пакет документов:

1. Заявку с медицинским допуском

Приложение № 1  
к Положению о проведении  
Гонки ГТО

Медицинская заявка на участие в Гонке ГТО

Наименование организации (в соответствии с Уставом)

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН - номер	ступень	Виза врача
1.					допущен. подпись врача. дата. печать на против каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Допущено к участию \_\_\_\_\_ человек  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(ФИО полностью) (подпись)

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
(ФИО полностью) (подпись)

М.П.

Судейская бригада:

Главный судья Казакова Ю.В.

Главный секретарь Ляшенко А.В.

Судьи на этапах:

1. Челночный бег 3 x 10 - Балашова Кристина, Джингалиева Анастасия.
2. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Жанузакова Р.И., Сычева Н.А.
3. Прыжок в длину с места (3 прыжка). Казаков А.С, Щецов А.Э.
4. «Отжимания» (минимум 5 раз). Сычев Г.А., Мозговой М.Ф.
5. «Пресс» (30 секунд) Ширшин В.С., Петрунина О.В.