



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ  
городского округа Кохма»  
А.Е. Кириллов  
2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) «Папа, мама, я, ГТО – одна семья!»

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Фестиваль комплекса ГТО «Папа, мама, я, ГТО - одна семья!» (далее - мероприятие) проводится в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля «ГТО - одна страна, одна команда!».

**Мероприятие проводится в целях:**

- популяризации ВФСК ГТО и здорового образа жизни;
- вовлечения в занятия физической культурой и спортом населения городского округа Кохма;
- вовлечения семьи в процесс физического воспитания детей;
- создания условий для активного отдыха семей;
- мотивации участников к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

**Задачи мероприятия:**

- привлечение наибольшего количества родителей и детей к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- создание условий для выполнения норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших команд (семей) для участия в региональном этапе Фестиваля (срок проведения-по назначению).

## ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Руководство проведением мероприятия осуществляет МБУ ДО «СШ городского округа Кохма» (Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), управление образования и молодежной политики администрации городского округа Кохма, комитет по физической культуре и спорту администрации городского округа Кохма, непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

## МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится 16 ноября 2024 года.

Место проведения: спортивный зал Дворца культуры городского округа Кохма (г. Кохма, ул. Ивановская, д. 19), регистрация участников с 9.30., начало мероприятия в 10.00.

## УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

К участию в мероприятии допускаются: семьи

- папа, мама VII – XIII возрастной ступени комплекса ГТО (18-49 лет) и ребенок (6 до 8 лет);

- папа, мама VII – XIII возрастной ступени комплекса ГТО (18-49 лет) и ребенок (9 до 10 лет).

Участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте [gto.ru](http://gto.ru) (получить УИН номер), иметь медицинский допуск.

Возраст детей определяется на момент проведения соревнований. Ребёнок является капитаном команды.

К участию в фестивале допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача и заявки от организации муниципального образования.

При отсутствии одного из вышеуказанных членов семьи команда имеет право включить в свой состав ближайшего родственника, без права прохождения в региональный этап Фестиваля в случае победы.

## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

1 этап - «Семья ГТО», основа программы мероприятия состоит из видов испытаний (тестов) в соответствии с государственными требованиями, выполняемых участниками, относящимися к своей возрастной ступени комплекса ГТО:

№	Многоборье комплекса ГТО (вид программы)	участники
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Папа, мама, ребенок
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Папа, мама, ребенок
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Папа, мама, ребенок
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Папа
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Мама, ребенок
6	Челночный бег 3*10 м	Ребенок
7	Метание теннисного мяча в цель	Ребенок
8	Приседание (кол-во раз за 30 сек. руки прямые - вперед) ---- (кол-во раз за 30 сек. с гирей в руках 8 кг) -----	Мама, ребенок Папа

Итогом 1 этапа мероприятия является выполнение нормативов комплекса ГТО и выявления команд-победителей, набравших наибольшую сумму результатов по 7 видам всеми членами семьи (папы, мамы, ребенка) многоборья комплекса ГТО (кроме челночного бега 3\*10м).

2 этап программы – «Эстафета ГТО» - дополнительный вид программы (участие по желанию).

1 этап – «челночный бег» - папа бегом преодолевает расстояние 6-7м, обозначенное фишками, возвращаясь на старт, берет маму за руку и вдвоем преодолевают тот же отрезок, и третий раз преодолевают тоже расстояние втроем, держась за руки с ребенком.

2 этап - **метание в цель** - задача каждого участника, по одному по очереди (ребенок, мама, папа) попасть мячом в цель, за каждое непопадание – штраф+2 сек. к общему результату.

3 этап – **прыжок в длину с места** – ребенок, мама, папа по очереди выполняют 1 прыжок в длину с места толчком двумя ногами, перепрыгивая заданную длину (отметку) для каждого участника соответственно, за каждое преодоление отметки – штраф + 2 сек к общему результату.

4 этап – **поднимание туловища из положения лежа на спине** - мама выполняет данное испытание в количестве 10 раз (папа держит ноги мамы).

5 этап – **сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу** - папа выполняет 10 раз сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, параллельно с папой ребенок выполняет 10 раз приседания (прямые руки-вперед).

6 этап – **бег** - папа, мама, ребенок преодолевают дистанцию гладким бегом до линии финиша.

Время прохождения эстафеты ГТО фиксируется по последнему участнику команды, преодолевшему финишную черту.

Побеждает команда показавшая лучшее время.

**По решению организаторов соревнований очередность выполнения этапов Эстафеты ГТО может быть изменена в день проведения мероприятия.**

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команда-победитель и призы в виде программы «Семья ГТО» определяются в трех номинациях: среди семей с ребенком (6-7 лет) (Дошкольные учреждения - д/сады), среди семей с ребенком (6-8 лет) и среди семей с ребенком (9-10 лет) (Образовательные учреждения - школы).

В «Эстафете ГТО» побеждают команды, показавшие лучшее время в двух номинациях: среди семей с ребенком (6-8 лет) и ребенком (9-10 лет)

## НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призы в номинациях «Семья ГТО» награждаются по решению организаторов соревнований (грамотами, медалями и призами).

Команды, занявшие 1-3 места в «Эстафете ГТО», награждаются по решению организаторов соревнований (грамотами и призами).

## ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Расходы, связанные с награждением команд, несет администрация городского округа Кохма.

## ЗАЯВКИ

Для участия в фестивале необходимо до **16 ноября 2024 года** (включительно) направить предварительную заявку в электронном виде по установленной форме (Приложение № 1) на эл. адрес [dyush2006kohma@mail.ru](mailto:dyush2006kohma@mail.ru).

В день проведения фестиваля в судейскую комиссию предоставляются:

- оригинал заявки (Приложение № 1).
- медицинский допуск к участию в выполнении норм ГТО (справка от терапевта, педиатра при отсутствии подписи и печати врача в заявке).

**ЗАЯВКА**  
на участие в I этапе фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)  
«Папа, мама, я, ГТО - одна семья!»

<i>наименование организации</i>					
	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Возрастная ступень	УИН-номер участника	Допуск врача
команда 1	Ребёнок				<i>допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника фестиваля</i>
	Мама				
	Папа				
команда 2					

Представитель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Руководитель организации \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

М.П.

16.11.2024 г.