

Программа Фестиваля

- 9:00 – Начало работы мандатной комиссии, регистрация участников;
- 10:00 – Церемония открытия;
- 10:30 - Эстафета ГТО (5 юношей+5 девушек);
- Личное выполнение нормативов ВФСК ГТО (подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки), наклон вперед стоя на гимнастической скамье (юноши и девушки), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши и девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (юноши и девушки));
- 11:00 – Начало работы интерактивной программы (волейбол, мини-футбол, дартс);
- 11:30 – Личное выполнение нормативов ВФСК ГТО (бег 60 м (юноши и девушки), бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши));
- 13:00 – Интерактивная программа – встречные эстафеты;
- 13:30 – Перетягивание каната;
- 14:00 - Награждение победителей и призеров соревнований, церемония закрытия Фестиваля ГТО.

Регламент проведения эстафеты ГТО

К участию в Соревнованиях допускаются сборные команды институтов РУТ (МИИТ), колледжей и гимназии, состоящие из юношей и девушек, зарегистрированных на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru и относящиеся к VI-й ступени комплекса ГТО (16-17 лет включительно) зачет среди колледжей и гимназии) и к VII-й ступени комплекса ГТО (18-19 лет включительно) (зачет среди институтов, академий и колледжей).

Для участия в **комбинированной эстафете ГТО** состав сборной команды формируется из 10 человек (5 юношей и 5 девушек) в следующих возрастных группах:

- **зачет среди колледжей и гимназии VI-я ступень комплекса ГТО – 16-17 лет включительно;**
- **зачет среди колледжей и институтов VII-я ступень комплекса ГТО – 18-19 лет включительно.**

Соревнования командные, проводятся в формате комбинированной эстафеты, состоящей из **10 этапов** выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Команды заранее определяют участников, стартующих на этапах. Участие в эстафете обязательно для всех членов команды.

Одновременно соревнуются две команды, очередность выступления команды осуществляется посредством слепой жеребьёвки.

**Порядок выполнения нормативов испытаний (тестов)
комплекса ГТО на этапах комбинированной эстафеты комплекса ГТО**

Этап	Участник	Схема прохождения этапов
1 этап	Девушка	СТАРТ. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, передача эстафеты
2 этап	Юноша	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), передача эстафеты
3 этап	Девушка	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, передача эстафеты
4 этап	Юноша	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту),
5 этап	Девушка	Челночный бег (3 раза по 10 метров), передача эстафеты
6 этап	Юноша	Челночный бег (3 раза по 10 метров), передача эстафеты
7 этап	Девушка	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту),
8 этап	Юноша	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, передача эстафеты
9 этап	Девушка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), передача эстафеты
10 этап	Юноша	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. ФИНИШ

Каждый участник команды проходит **только один этап** эстафеты в соответствии с Порядком выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Все участники эстафеты перед стартом своей команды, распределяются по этапам эстафеты судьями при участниках, согласно Порядка выполнения. Участник команды стартует с линии старта, преодолевает расстояние до спортивного снаряда (вида испытания), выполняет испытание (тест) комплекса ГТО, далее преодолевает расстояние до следующего участника

команды и передаёт эстафету участнику команды на линии передачи эстафеты.

Передача эстафеты осуществляется касанием рукой плеча участника, стартующего на следующем этапе и находящегося на линии старта.

Участник покидает свой этап по завершению выполнения испытания (по достижению результата не ниже уровня бронзового знака отличия) или по команде судьи (в случае выполнения испытания с результатом ниже уровня бронзового знака отличия) или по истечении лимита допустимого времени на выполнение испытания.

На первом этапе девушка по команде судьи добегают до скамьи, занимает исходное положение для выполнения испытания по наклону вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (в спортивной обуви). После двух предварительных наклонов, при третьем наклоне участница удерживает касание рук на шкале измерения в течение 2 сек., и судья фиксирует результат. После выполнения испытания участница следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику второго этапа.

На втором этапе после получения эстафеты юноша добегают до снаряда для отжиманий и занимает исходное положение. Выполняет испытание по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа на полу, после окончания испытания следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнице третьего этапа.

На третьем этапе после получения эстафеты девушка добегают до снаряда с измерительной шкалой, занимает исходное положение и выполняет испытание по прыжку в длину с места толчком двумя ногами. На выполнения испытания даётся три попытки. При достижении результата на золотой знак участнице предоставляется возможность оставшиеся попытки не использовать. После выполнения испытания, участница бежит до линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику четвёртого этапа.

На четвёртом этапе после получения эстафеты юноша, добегают до гимнастического мата, занимает исходное положение для выполнения испытания по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Участник покидает свой этап после истечения 1 минуты по команде судьи или после выполнения испытания с результатом на золотой знак отличия. После выполнения испытания участник следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнице пятого этапа.

На пятом этапе после получения эстафеты девушка добегают до линии старта, занимает положение высокого старта и по команде судьи выполняет испытание по челночному бегу (3 раза по 10 метров). После выполнения испытания участница следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику шестого этапа.

На шестом этапе после получения эстафеты юноша добегают до линии старта, занимает положение высокого старта и по команде судьи выполняет испытание по челночному бегу (3 раза по 10 метров). После выполнения испытания участник следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнице седьмого этапа.

На седьмом этапе после получения эстафеты девушка добегают до гимнастического мата, занимает исходное положение для выполнения испытания по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Участница покидает свой этап после истечения 1 минуты по команде судьи или после выполнения испытания с результатом на золотой знак отличия. После окончания испытания следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику восьмого этапа.

На восьмом этапе после получения эстафеты юноша добегают до снаряда с измерительной шкалой, занимает исходное положение и выполняет испытание по прыжку в длину с места толчком двумя ногами. На выполнения испытания даётся три попытки. При достижении результата на золотой знак участнику предоставляется возможность оставшиеся попытки не использовать. После выполнения испытания, участник бежит до линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнице девятого этапа.

На девятом этапе после получения эстафеты девушка добегают до снаряда для отжиманий и занимает исходное положение. Выполняет испытание по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа на полу. После выполнения испытания участница следует к линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику десятого этапа.

На десятом этапе после получения эстафеты юноша добегают до скамьи, занимает исходное положение для выполнения испытания по наклону вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (в спортивной обуви). После двух предварительных наклонов, при третьем наклоне участник удерживает касание рук на шкале измерения в течение 2 сек., и судья фиксирует результат. Участник сходит со скамьи и финиширует на финишной линии.

Секундомер фиксирует результат прохождения эстафеты командой в момент пересечения участником 10-го (последнего) этапа линии «Финиш».

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ЭСТАФЕТЫ

В случае выполнения вида испытания комплекса ГТО на каждом этапе с результатом ниже уровня **золотого знака отличия** комплекса ГТО, участнику начисляются штрафные секунды в количестве: уровень выше или равный **серебряному знаку отличия** - 60 секунд (1 минута), уровень выше или равный **бронзовому знаку отличия** - 120 секунд (2 минуты), и 180 секунд (3 минуты) – за результат ниже уровня бронзового знака.

Общее время прохождения всех этапов эстафеты каждым участником команды суммируется со штрафным временем, полученным участниками команды во время прохождения этапов и затем определяется итоговый результат эстафеты.

Команда, затратившая **наименьшее количество времени** на прохождение всех этапов эстафеты (в том числе с учётом штрафных секунд), признается победителем.

Личное выполнение нормативов комплекса ГТО

К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются обучающиеся институтов РУТ (МИИТ), колледжей и гимназии, зарегистрированных на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru и относящиеся к VI-й ступени комплекса ГТО (16-17 лет включительно) , к VII-й ступени комплекса ГТО (18-19 лет включительно) или VIII-й ступени комплекса ГТО (20-24 года включительно).

Участники выполняют следующие испытания:

- юноши:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.);
4. Бег 60 м;
5. Бег 3000 м.

- девушки:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.);
4. Бег 60 м;
5. Бег 2000 м.

Интерактивная программа Фестиваля

1. Дартс «Набор очков» - 5 человек (3 юноши, 2 девушки);
2. «Встречные эстафеты» - 10 человек (5 юношей, 5 девушек);
3. Перетягивание каната – 6 юношей;
4. Волейбол – 6 человек (на поле не менее 1 девушки);
5. Мини-футбол – 5 юношей (4 полевых игрока + 1 вратарь).

Заявки на участие в соревнованиях (приложение №1-7) принимаются мандатной комиссией по допуску до **20 апреля 2025 года**, на адрес электронной почты skmiit@yandex.ru

Заявка на участие команды _____ в Эстафете ГТО

№ этапа	Ф.И.О.	Пол	Дата рождения	УИН	Учебная группа	Допуск врача
1.		жен.				
2.		муж.				
3.		жен.				
4.		муж.				
5.		жен.				
6.		муж.				
7.		жен.				
8.		муж.				
9.		жен.				
10.		муж.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____)

Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

Руководитель организации _____ (_____)

М.П.

Заявка на выполнение нормативов ВФСК ГТО команды _____

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Дата рождения	УИН	Учебная группа	Допуск врача
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____)

Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

Руководитель организации _____ (_____)

М.П.

Заявка на участие команды _____ в соревнованиях по перетягиванию каната в интерактивной программе Фестиваля ГТО

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Учебная группа	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____) Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

Заявка на участие команды _____ во встречных эстафетах интерактивной программы в Фестиваля ГТО

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Учебная группа	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____) Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

Заявка на участие команды _____ в соревнованиях по дартс в интерактивной программе Фестиваля ГТО

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Учебная группа	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____) Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

**Заявка на участие команды _____ в соревнованиях по волейболу в
интерактивной _____ программе Фестиваля ГТО**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Учебная группа	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____) Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.

**Заявка на участие команды _____ в соревнованиях по мини-футболу в
интерактивной _____ программе Фестиваля ГТО**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Учебная группа	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Официальный представитель делегации _____ (_____) Контактный телефон _____

Подпись врача _____ (_____)

М.П.