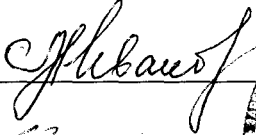


УТВЕРЖДАЮ

Председатель
Московской городской организации
Профсоюза работников народного
образования и науки Российской
Федерации


« 12 » 2016 г. М.А. Иванова



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля среди работников и студентов образовательных
организаций города Москвы

Москва 2016

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль проводится среди работников и студентов образовательных организаций города Москвы – членов профсоюза (далее - Фестиваль) в соответствии с Решением Президиума Комитета Московской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации (далее – МГО Профсоюза) от 29 августа 2016г. № 20-7 и настоящим Положением.

Фестиваль проводится в целях:

– привлечения работников и студентов - членов профсоюза к здоровому образу жизни и развития массового спорта в образовательных организациях.

Задачами Фестиваля являются:

– повышение уровня физической подготовленности работников учреждений образования города Москвы;

– укрепление спортивных традиций Московской городской организации Профсоюза;

– повышение мотивации профсоюзного членства;

– формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

– популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди работников учреждений образования.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: город Москва, Олимпийский центр имени братьев Знаменских, улица Стромынка, д. 4, корп. 1.

Сроки проведения: 2 октября 2016 г.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет МГО Профсоюза.

Непосредственное проведение соревнований осуществляется Главной судейской коллегией. Количественный и поименный состав Главной судейской коллегии определяется действующими правилами соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В Фестивале принимают участие сборные команды работников и студентов учреждений образования города Москвы, сформированные из числа членов профсоюза:

- работников образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы (данные команды формируются от межрайонного совета директоров образовательных организаций);

- работников и студентов, достигших возраста 18 лет, московских вузов (данные команды формируются от каждого вуза отдельно).

Каждая сборная команда должна представить обязательно:

- команду из 8 человек (в заявке должно быть не менее 3-х женщин) для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Сборные команды могут представить дополнительно:

- команду из 6 человек для участия в перетягивании каната (рекомендуется формировать команду из мужчин);

- команду из 5 человек для участия в веселых стартах (в заявке должно быть не менее 2-х женщин);

В состав сборной команды могут входить только члены профсоюза.

Документами допуска сборных команд к участию в Фестивале являются:

– заявка сборной команды на участие в Фестивале (приложение № 1). При отсутствии отметки о медицинском допуске (подпись и печать врача и медицинского учреждения) в самой заявке, необходимо отдельно предъявить оригинал медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом с печатью медицинского учреждения и врача, проводившего осмотр.

– документ, удостоверяющий личность участника.

Участник, желающий выполнить нормативы комплекса ГТО, регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru для присвоения ему уникального идентификационного номера (УИН).

Условием для допуска участника к прохождению тестирования ВФСК ГТО является:

– правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале www.gto.ru;

– предъявление документа, удостоверяющего личность;

– предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО, проведенного в соответствии с приказом Минздрава России от 1 марта 2016 г. № 134н.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

– несоблюдения условий допуска участников, указанных в настоящем Положении;

– ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

- несоответствия формы одежды участников соревнований. Допускается участие в спортивной одежде, спортивной обуви без шипов и каблучков. Участники в обуви с каблучками и иной, способной нанести повреждения

спортивному покрытию Олимпийского центра им. братьев Знаменских, к участию не допускаются.

5. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Время	Наименование мероприятия
11.00-12.00	Регистрация участников Фестиваля
12.00-12.20	Торжественная церемония открытия Фестиваля
12.30-15.30	Соревнования по перетягиванию каната
	Эстафета «Веселые старты»
12.30-15.30	Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО: <ul style="list-style-type: none"> – подтягивание из виса на высокой перекладине; – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; – бег на 100 м; – рывок гири 16 кг; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье; – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; – поднятие туловища из положения лежа на спине; – стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
	15.30-16.00
16.00-16.30	Церемония награждения, торжественное закрытие Фестиваля

Программа Фестиваля состоит из следующих дисциплин:

5.1. соревнования по перетягиванию каната:

соревнования командные, состав команды: 6 человек.

Соревнования проходят по олимпийской системе (на выбывание).

Жеребьевка команд проводится перед началом соревнований.

Схватки проводятся до двух побед одной из команд. Победителем схватки является команда, которая перетянет канат на свою сторону до тех пор, пока ленточка, укрепленная на канате со стороны соперников, окажется за поперечной чертой на середине покрытия дорожки коридора.

Во время схваток участникам команды запрещается наматывать канат на руки, обвязывать канат вокруг участника, отпускать канат без разрешения судьи. За данные нарушения победа присуждается команде соперников.

5.2. эстафета «Веселые старты»:

соревнования командные, состав команды: 5 человек (не менее 2 женщин).

Соревнования представляют собой отдельные этапы и эстафеты с использованием специализированного набивного и надувного инвентаря.

Порядок участия определяется жеребьевкой, которая будет проведена при регистрации команд до начала старта.

Перед началом эстафеты команды проходят инструктаж с подробным объяснением правил прохождения этапов и эстафет, технике безопасности во время проведения соревнований. Каждой команде выдается маршрутный лист, в котором указана очередность прохождения отдельных этапов и эстафет.

Прохождение командой всех этапов эстафеты является обязательным.

За нарушение правил техники безопасности, по решению главного судьи, команда может быть снята с соревнований.

В случае получения травмы участником команды, замена участника проводится по решению судейской коллегии из заявленного состава участников команды.

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

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством судьи по виду или самостоятельно.

Тестирование участников комплекса ГТО проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение № 2).

Состав команды – 8 человек (не менее 3 женщин).

Запись на виды испытаний (тестов) осуществляется при регистрации.

Каждый участник команды может выполнить все испытания (тесты) комплекса ГТО, предусмотренные нормативами в его возрастной группе (ступени).

В случае неблагоприятных погодных условий, а также иных условий, влияющих на проведение Фестиваля, организаторы имеют право внести изменения в программу Фестиваля.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В соревнованиях по перетягиванию каната в финальном поединке команда-победитель занимает первое место, проигравшая – второе место. В финальном поединке за третье место команда-победитель занимает третье место. Призовые места после 3 места не определяются.

На каждом этапе эстафет «Веселые старты» победители и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа. В случае неправильного выполнения эстафеты командой, по требованию судьи команда должна остановиться и выполнить задание, исправив свою ошибку.

Общекомандный зачет в эстафете определяется по наименьшей сумме мест, занятых командой при прохождении всех этапов эстафеты.

При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая наибольшее количество 1 мест, далее 2 мест и т.д.

Победители и призеры в отдельных видах испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются по лучшему результату выполнения испытаний в абсолютном зачете среди мужчин и женщин:

Номинация	Наименование испытания (теста)	Категория участников
«Самый сильный»	рывок гири 16 кг	мужчины
«Самый меткий»	стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	мужчины, женщины
«За лучший прыжок»	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
«Самый гибкий»	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	
«Самый быстрый»	бег на 100 м	

Полное подведение итогов соревнований среди сборных команд МРСД и вузов Фестиваля состоится **12 октября 2016 г.** на селекторном совещании «Профсоюзный час». Победители и призеры среди сборных команд МРСД и вузов определяются по количеству набранных баллов. При подведении итогов будут учитываться следующие критерии:

- количество команд в составе сборной команды МРСД или вуза (команда участников для выполнения нормативов ГТО, команда для участия в Веселых стартах, команда по перетягиванию каната) - по 1 баллу за каждого участника, максимум – 19 баллов;

- количество участников в сборной команде, показавших лучшие результаты при выполнении нормативов ВФСК ГТО – по 1 баллу за третье место, по 2 балла за второе место, по 3 балла за первое место. За участника, не занявшего 1,2,3 места баллы не начисляются.

- победа или призовое место в соревнованиях по перетягиванию каната – за первое место 3 балла, за второе место 2 балла, за третье место 1 балл.

- победа или призовое место в соревнованиях «Веселые старты» – за первое место 3 балла, за второе место 2 балла, за третье место 1 балл.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном зачете эстафет «Веселые старты» и соревнованиях по перетягиванию каната, участники команды по выполнению нормативов ВФСК ГТО, показавшие наилучшие результаты, награждаются кубками, дипломами соответствующих степеней.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляет Московская городская организация Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации (МГО Профсоюза).

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности объекта спорта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

При организации и проведении соревнований необходимо строго руководствоваться Временным положением о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве, утвержденным распоряжением Мэра Москвы от 05.10.2000 г. № 1054-РМ.

Во время проведения Фестиваля на спортивном объекте будет находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи.

Медицинское обеспечение и непосредственное обеспечение безопасности во время проведения соревнований возлагается на Московскую городскую организацию Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации (МГО Профсоюза).

10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Каждый участник должен быть застрахован по программе обязательного медицинского страхования.

11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Фестивале (приложение № 1), подаются в электронном виде по адресу электронной почты CherniakovFA@profm.ru в срок до **27 сентября 2016 г.** Контактный телефон: 8 (495) 688-34-38, главный специалист МГО Профсоюза Черняков Федор Алексеевич.

Заявки на участие в Фестивале (приложение № 1), заверенные врачом и печатью медицинского учреждения, подписанные руководителем организации и печатью, принимаются комиссией по допуску в день проведения Фестиваля за 1 час до начала.

Заявки на участие в Фестивале представляются в 3-х экземплярах (оригинал и 2 копии).

В качестве документов участники предоставляют документ, удостоверяющий личность. Иные документы неустановленной формы к рассмотрению не принимаются.

**Положение является официальным приглашением
на соревнования**

**ЗАЯВКА
НА УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ СРЕДИ РАБОТНИКОВ И СТУДЕНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МОСКВЫ**

от _____
(наименование межрайонного совета (вуза))

КОМАНДА №1 НА СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА				
№ п/п	ФИО	Дата рождения		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
КОМАНДА №2 НА ЭСТАФЕТУ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»				
№ п/п	ФИО	Дата рождения		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
КОМАНДА №3 ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО				
№ п/п	ФИО	Дата рождения	Уникальный идентификационный номер (УИН)	Подпись и печать врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Подпись врача _____ ФИО _____

К участию в Фестивале допущено _____ человек.

М.П.

Представитель команды _____
подпись _____ ФИО, контактный телефон _____

Руководитель организации _____
подпись _____ ФИО _____

М.П.

« _____ » _____ 2016 г.

**Методические рекомендации
по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(одобренны Министерством спорта РФ, протоколом № 1 от 23 июля 2014 г.)**

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. N 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование позволяет определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник) в соответствии с государственными требованиями ступеней Комплекса.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или 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 (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье 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 (испытание (тест) не засчитывается):

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

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

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 (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (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.

Рывок гири

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям

определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Бег 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

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 (попытка не засчитывается):

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения 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 подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза к ступням на 10-15 см.

Стрельба из электронного оружия

Стрельба производится из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м - для участников III ступени комплекса) по мишени N 8.