



И.о. директора МАУ стадион «Труд»
О.В. Кирякова
2022 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о конкурсе видеороликов посвященного Дню работника физической
культуры и спорта
«Рекорд ГТО»

Кунгурский муниципальный округ

2022 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Конкурс видеороликов посвященного Дню работника физической культуры и спорта «Рекорд ГТО» проводится в соответствии с Планом мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Кунгурском муниципальном округе утвержденным 19.11.2021 года.

1.2. Цели и задачи:

- популяризация комплекса ГТО в системе воспитания и совместного досуга взрослых и детей;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом, воспитания ценностного отношения к здоровью.
- воспитание патриотизма и поощрение граждан, показавшие лучшие результаты.

II. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТВОРЧЕСКОГО КОНКУРСА

2.1 Сроки проведения: Приём работ производится с 1 по 12 августа 2022 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1 Непосредственное проведение конкурса осуществляет Центр тестирования ГТО МАУ стадион «Труд».

IV. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ И ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

4.1 В конкурсе может участвовать 1 видеоролик одного из нормативов от 1 участника.

4.2 Работа должна быть опубликована на странице Вконтакте с Ф.И.О, возрастом участника с хэштегом #ГТОКунгур#стадионтруд.

4.3 Ролик опубликованный не в сроки проведения конкурса, без указанной информации об участнике и хэштега конкурса учитываться не будет.

4.4 На видеоролике должно присутствовать время на циферблате (секундомера) на начало выполнения норматива участником. Засчитывается максимальное количество раз выполнения норматива за 2 минуты. Также, участник должен в полный рост присутствовать при видеосъемке. Во время выполнения упражнения время отдыха каждый устанавливает сам, разрешается встряхнуть руки или ноги. Запрещается: менять или протирать снаряд, выходить из объектива камеры, использовать вспомогательные средства.

4.5 Женщины выполняют норматив ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Исходное положение: руки на ширине плеч, ноги вместе. Участник отжимается так, что угол согнутых рук должен быть не менее 90 градусов, затем выпрямляет руки.

4.6 Женщины выполняют прыжки на скакалке за 2 минуты. Исходное положение скакалка в руках. Высота прыжка определяется самостоятельно, толчок и приземление выполняется с двух ног одновременно.

4.7 Мужчины выполняют норматив ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,

туловище и ноги выпрямлены. Участник подтягивается так, чтобы подборок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается вниз и выпрямляет руки.

4.8 Мужчины выполняют норматив ГТО – рывок гири 16 килограмм. Исходное положение ноги на ширине плеч, гиря в одной из рук участника. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной, затем другой. Переход к смене руки может быть сделан один раз. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее не менее чем на 0,5 сек. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Запрещается свободной рукой опираться о бедро или туловище, оказывать вспомогательные действия рабочей руке при выполнении рывка.

V. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА

5.1. К участию в конкурсе видеороликов допускаются все желающие в возрасте с 6 до 70+ лет.

VI. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ УЧАСТНИКА

6.1 Экипировка участника.

6.2 Техника выполнения норматива (теста) ВФСК ГТО.

6.3 Соблюдение временного ограничения по выполнению норматива.

6.4 Непрерывная съемка.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7.1 Итоги конкурса будут подведены 12 августа 2022 года и опубликованы на официальных страницах Вконтакте сообщества МАУ стадион «Труд» <https://vk.com/club178217196> и ГТО Кунгур <https://vk.com/gto2019>.

7.2 Победители будут определены по максимальному количеству раз выполненного упражнения за 2 минуты в категориях мужчины и женщины в каждом испытании.

7.3 Участники показавшие лучшие результаты по итогам конкурса, будут награждены памятными призами на торжественном мероприятии 13 августа на базе стадиона МАУ ДО «ДЮСШ «Лидер» г.Кунгур ул. Гребнева 81.