Приложение №1

к приказу ГБОУ «Воробьевы горы»

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Комплексной эстафете Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященной 10-летию со дня возрождения комплекса**

Москва – 2024

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение о Комплексной эстафете Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященной 10-летию со дня возрождения комплекса, определяет порядок организации и проведения мероприятия, порядок участия и определения победителей и призеров (далее соответственно – Положение, Комплексная эстафета, ВФСК ГТО).

1.2. Организатором Комплексной эстафеты является ГБОУ «Воробьевы горы».

1.3. Общее руководство организацией и проведением Комплексной эстафеты возлагается на Управление физической культуры и спорта ГБОУ «Воробьевы горы».

1.4. Организация и проведение Комплексной эстафеты возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО ГБОУ «Воробьевы горы».

1.5. Для проведения Комплексной эстафеты формируется организационный комитет и судейская коллегия.

1.6. Судейская коллегия Комплексной эстафеты:

1.6.1. Судейская коллегия формируется из работников Центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО (далее – Центр СПВ и ГТО) Управления физической культуры и спорта ГБОУ «Воробьевы горы».

1.6.2. Главный судья Комплексной эстафеты, инструктор по физической культуре Центра СПВ и ГТО – Коршунова Татьяна Александровна.

1.7. Организационный комитет Комплексной эстафеты:

1.7.1. Организационный комитет Комплексной эстафеты выполняет следующие функции:

* утверждает процедуру регистрации и подтверждения личности участников Комплексной эстафеты;

– проводит регистрацию участников в день проведения Комплексной эстафеты с обязательной проверкой документов (справка-допуск, документ, удостоверяющий личность), обработку и проверку заявок на участие в Комплексной эстафете; выдаёт номера участникам мероприятия, контролирует подписание согласия взрослого участника (родителя) об ответственности за участие   
в мероприятии (приложение к Положению);

* формирует протоколы по каждому этапу Комплексной эстафеты, проводит обработку итоговых протоколов и фиксацию результатов.

1.7.2. Состав организационного комитета Комплексной эстафеты представлен   
в приложении № 1 к настоящему Положению.

1.8. Информация о проведении Комплексной эстафеты размещается на сайте ГБОУ «Воробьевы горы» и в социальных сетях «Вконтакте» и «Телеграм».

**II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

2.1. Целью проведения Комплексной эстафеты является привлечение детей   
и их родителей (законных представителей) к активному участию в движении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.2. Задачи Комплексной эстафеты:

* пропаганда здорового образа жизни;
* сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение их двигательной активности.
* привлечение детей и их родителей (законных представителей) к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* организация активного досуга детей и взрослых;

– укрепление взаимоотношений в семье через физическую культуру   
и спорт.

## III. УЧАСТНИКИ КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

3.1. Участниками Комплексной эстафеты являются обучающиеся образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования   
и науки города Москвы, и их родители (законные представители).

3.2. Возрастные категории участников Комплексной эстафеты:

* ребёнок 7-9 лет с родителем (законным представителем);
* ребёнок 10-13 лет с родителем (законным представителем).

3.3. В Комплексной эстафете участвует команда в составе двух человек – родитель (законный представитель) и ребенок.

3.4. Для участия в Комплексной эстафете:

– каждый участник должен иметь спортивную форму;

– ребёнок предоставляет медицинскую справку о допуске к физической нагрузке и свидетельство о рождении (копию);

– родитель (законный представитель) подписывает согласие и берет ответственность за свое здоровье во время участия в Комплексной эстафете на себя   
и предоставляет документ, удостоверяющий личность, членам организационного комитета в процессе регистрации (образец представлен в приложении № 2   
к настоящему Положению).

**IV. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

4.1. Общая программа Комплексной эстафеты включает 6 этапов:

– Прыжки с разведением рук и ног,

– Бёрпи,

– Парный пресс,

– Челночный бег в паре,

– Метание теннисного мяча в цель,

– Полоса препятствий.

4.2. Правила прохождения этапов.

4.2.1. Этап № 1 – «Прыжки с разведением рук и ног» (количество повторов 10).

Из основной стойки (стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса) участники выполняют одновременно - прыжок ноги врозь с подниманием рук, затем прыжком вернуться в основную стойку (перед выполнением судья показывает правильность выполнения испытания, возможные ошибки);

4.2.2. Этап № 2 – «Бёрпи» (количество повторов 5).

Расстояние между участниками 1 метр (разметка на полу).

Из основной стойки – упор присев – планка – упор присев – основная стойка (перед выполнением судья показывает правильность выполнения испытания, возможные ошибки).

4.2.3. Этап № 3 – «Парный пресс» (количество повторов 10).

Участники команды садятся напротив друг друга. Ноги согнуты в коленях. Стопы фиксируются перекрестным зажатием. Задача участников одновременно лечь на спину, коснуться ладонью пола за головой – затем снова сесть в исходное положение и коснуться друг друга ладонями (перед выполнением судья показывает правильность выполнения испытания, возможные ошибки).

4.2.4. Этап № 4 – «Челночный бег в паре» (количество повторов 5).

От центра (линия на полу) одновременно, участники выполняют челночный бег в разные стороны друг от друга - к боковой линии, расположенной на расстоянии   
5 метров от центра. Подбегая к центру необходимо коснуться ладонями друг друга (перед выполнением судья показывает правильность выполнения испытания, возможные ошибки).

4.2.5. Этап № 5 – «Метание теннисного мяча в цель».

Метание теннисного мяча в цель выполняется на расстоянии 5 метров от цели для ребёнка и 6 метров для взрослого. Обруч подвешен на высоте 2-х метров от пола. Команде необходимо попасть в обруч теннисным мячом 10 раз за кратчайший промежуток времени.

4.2.6. Этап № 6 – «Полоса препятствий».

Участникам необходимо пройти выстроенную полосу препятствий   
за минимальное время. Команда проходит полосу препятствий в два забега. Первым выполняет испытание взрослый, завершает ребёнок. Эстафета передаётся касанием ладоней (перед выполнением судья объясняет правильность выполнения испытания).

**V. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

5.1. Дата проведения Комплексной эстафеты: 2 марта 2024 года.

5.2. Место проведения Комплексной эстафеты: г. Москва, ул. Косыгина, д. 17, корп. 8, большой спортивный зал ГБОУ «Воробьевы горы».

5.3. Время проведения Комплексной эстафеты: 9:30 – 12:30.

5.4. Порядок регистрации участников Комплексной эстафеты:

5.4.1. Для участия в Комплексной эстафете необходимо отправить заявку на электронные почты организационного комитета: [a.brattsev@mailvg.ru](mailto:a.brattsev@mailvg.ru), [t.korshunova@mailvg.ru](mailto:t.korshunova@mailvg.ru) до 29 февраля 2024 года.

5.4.2. В день проведения Комплексной эстафеты организационный комитет проводит регистрацию фактически прибывших участников.

5.5. График проведения Комплексной эстафеты:

* 9:30-10:00 – прибытие участников, прохождение регистрации;
* 10:00 – открытие Комплексной эстафеты, объяснение и инструктаж   
  по прохождению всех её этапов;
* 10:20 – разминка;
* 10:30 – начало прохождения этапов;
* 12:00 – окончание прохождения этапов, подведение итогов;
* 12:15-12:30 – награждение участников.

5.6. Порядок проведения Комплексной эстафеты:

5.6.1. На каждом этапе учитывается техника и время прохождения испытания.

5.6.2. За прохождение 1, 2 и 3 этапа фиксируется общее время. Далее после   
3 этапа команды участников отдыхают и переходят на следующий этап.

5.6.3. После каждого следующего этапа (4, 5, 6 этап) командам даётся перерыв не более 3 минут, а время на выполнение этих этапов фиксируется отдельно.

5.6.4. В случае нарушения техники выполнения испытания на этапе предусмотрен штраф с зачислением дополнительных секунд, из расчета – одно нарушение прибавляет 3 секунды к общему времени прохождения всей эстафеты.

5.7. Судейская коллегия имеет право не допускать или снять с участия   
в Комплексной эстафете отдельных участников за:

* систематические нарушения требований судей;
* нарушение спортивной этики и спортивного поведения;
* отсутствие спортивной формы.

**VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

6.1. Итоги прохождения Комплексной эстафеты подводятся Судейской коллегией и вносятся в протоколы по каждому этапу.

6.2. Команды – победители и призеры определяются по наименьшему времени прохождения всех этапов и минимальному времени штрафных баллов по всем этапам Комплексной эстафеты.

6.3. По итогам выявляются команды – призеры и победители по каждой возрастной категории, занявшие 1, 2 и 3 места.

6.4. Команда-победитель и команды-призеры награждаются дипломами   
и памятными призами.

6.5. Протесты от участников Комплексной эстафеты и представителей команд   
не рассматриваются и не принимаются.

**VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

7.1. Комплексная эстафета проводится с соблюдением санитарных норм   
и правил.

7.2. Комплексная эстафета проводится на объектах физической культуры   
и спорта, отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих   
на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности к проведению спортивных мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

7.3. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии   
с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов   
к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию   
в физкультурных и спортивных мероприятиях».

7.4. Ответственность за жизнь и здоровье детей, принимающих участие в Комплексной эстафете, несут их родители (законные представители) / руководители и сопровождающие команд (организованных групп детей и родителей (законных представителей)).

Информацию о мероприятии можно получить по телефону: 8(499)137-85-30.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение  к положению о Комплексной эстафетеВФСК ГТО ГБОУ «Воробьевы горы»  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Согласие участника (родителя / законного представителя) об ответственности за участие в мероприятии:

Комплексной эстафеты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященной 10-летию со дня возрождения комплекса.

Я, нижеподписавшийся, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года рождения, паспорт серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в связи с моим участием   
2 марта 2024 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее – Мероприятие), которое будет проводиться по адресу: ул. Косыгина, д. 17, корп. 8 (большой спортивный зал) для предоставления мне допуска к участию, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1) Указанное мероприятие предполагает наличие рисков получения травм.

2) Я СОЗНАТЕЛЬНО И ДОБРОВОЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭТИ РИСКИ – как известные, так и неизвестные – и принимаю на себя полную ответственность за мое участие в Мероприятии.

3) Я признаю, что ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ не несут ответственности за мои личные вещи.

4) Я подтверждаю, что не имею медицинских и иных противопоказаний, не разрешающих мне принимать участие в Мероприятии.

Я ПОДПИСЫВАЮ НАСТОЯЩИЙ ДОКУМЕНТ ДОБРОВОЛЬНО И БЕЗ КАКОГО-ЛИБО ПРИНУЖДЕНИЯ.

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

1) Настоящим в соответствии с Федеральным законом №152-ФЗ «О персональных данных» от 27.07.2006 года   
я подтверждаю свое согласие ГБОУ «Воробьевы горы» на обработку персональных данных: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу. Настоящее согласие распространяется на следующие персональные данные: фамилия, имя, отчество, адрес электронной почты, контактный телефон, пол, возраст. Срок действия настоящего согласия - неограниченный.

2) Я признаю, что может проводиться аудио-, видео-, кино-, и/или фотосъемка моего участия, Настоящим я даю согласие ОРГАНИЗАТОРАМ МЕРОПРИЯТИЯ на фотосъемку и запись моего голоса и/или выступлений, а также использование моих фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение моего внешнего облика и голоса в рамках Мероприятия.

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ

1) К участию в Мероприятии не допускаются лица в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2) При возникновении вопросов участники обязуются решать их с компетентным организатором культурно,   
без употребления ненормативной лексики и без применения физической силы.

3) Участники обязуются соблюдать чистоту на территории проведения Мероприятия и выбрасывать мусор исключительно в специально оборудованные для этого места (мусорные корзины, баки).

С правилами участия в Мероприятии ознакомлен и соблюдать обязуюсь.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 года.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 2  к приказу ГБОУ «Воробьевы горы»  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Состав организационного комитета Комплексной эстафеты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященной 10-летию со дня возрождения комплекса**

**Председатель организационного комитета:**

* Братцев Алексей Александрович, методист центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта, администратор Центра тестирования ВФСК ГТО.

**Члены организационного комитета:**

* Коршунова Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта, администратор Центра тестирования ВФСК ГТО;
* Кровотынцев Александр Андреевич, методист центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Александров Александр Александрович, методист центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Кочерова Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Сухова Камила Шакировна, инструктор по физической культуре центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Петерсонс Светлана Сергеевна, педагог-организатор центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Кузнецова Аделя Абдулбариевна, методист центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта, администратор центра тестирования ВФСК ГТО;
* Афанасьев Владимир Геннадьевич, старший педагог дополнительного образования центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Чугунов Максим Егорович, педагог дополнительного образования центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Кашинова Ольга Глебовна, педагог дополнительного образования центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта;
* Клюйкова Александрина Васильевна, педагог-организатор центра спортивно-патриотического воспитания и ГТО Управления физической культуры и спорта.