

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника  
Управления спорта и туризма  
Гродненского облисполкома

Т.А.Лидяева

\_\_\_\_\_ 2022 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о спартакиаде Гродненской области по сдаче  
нормативов Государственного физкультурно-  
оздоровительного комплекса среди  
подведомственных организаций Управления  
спорта и туризма Гродненского облисполкома  
в 2022 году**

## **1. Общие положения**

Спартакиада Гродненской области по сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса среди подведомственных организаций Управления спорта и туризма Гродненского облисполкома в 2022 году (далее – Спартакиада ГФОК) проводится в соответствии с областным календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий на 2022 год, утвержденным приказом Управления спорта и туризма Гродненского областного исполнительного комитета от 21 декабря 2021 года № 01-06/271.

## **2. Цели и задачи**

Целью Спартакиады ГФОК является развитие у работников сферы физической культуры и спорта массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры.

Задачи Спартакиады ГФОК:

- приобщение работников сферы физической культуры и спорта к регулярным занятиям физической культурой и спортом и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- сплочение коллектива
- создание основы физкультурно-спортивного движения в сфере физической культуры и спорта;
- повышение эффективности физического воспитания работников и трудящихся;

## **3. место и сроки проведения Спартакиады**

Спартакиада Гродненской области по сдаче нормативов ГФОК состоится в мае 2022 года на стадионе ГУ «ГОКЦОР».

Телефон для справок: +375 (29) 651 66 53 – Лукьяненко Николай Юрьевич; +375 (29) 580 74 81 – Надиевский Евгений Владимирович.

## **4. Участники**

В соревнованиях принимают участие сборные команды подведомственных организаций Управления спорта и туризма Гродненского облисполкома (Гродненский областной аэроклуб, Гродненский областной комплексный центр олимпийского резерва, Областной диспансер спортивной медицины, Гродненское государственное училище олимпийского резерва, Спортивный комплекс управления спорта и туризма Гродненского облисполкома, Хоккейный клуб «Неман», Баскетбольный клуб «Принеманье», Гандбольный клуб

«Городничанка, Гродненский футбольный клуб «Неман», Гродненская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва им. А.Н.Сапеги, Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 8, Гродненский областной центр олимпийского резерва по гребным видам спорта и сборная команда Управления спорта и туризма Гродненского облисполкома.

Состав команды 10 человек, при численности работников в организациях менее 20 человек допускается участие команды в неполном составе. **Участие руководителей и (или) заместителей организаций обязательно.**

## **5. Организация проведения мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется Управлением спорта и туризма Гродненского облисполкома.

Непосредственное проведение Спартакиады ГФОК осуществляется Гродненским областным учебно-методическим центром физического воспитания населения и главными судейскими коллегиями, утвержденными проводящими организациями.

Ответственность за техническую подготовку и обеспечение безопасности мест соревнований по видам спорта возлагается на ГУ «ГОКЦОР».

Спортсмены, тренеры и другие участники обязаны выполнять требования настоящего Положения и правил соревнований, проявляя при этом дисциплинированность, организованность, уважение к соперникам, судьям и зрителям.

Представители и тренеры команд несут личную ответственность за явку участников на церемонии открытия, закрытия и награждения, дисциплину и порядок среди спортсменов в местах проведения соревнований и проживания.

Организаторы соревнований имеют право изменять сроки и программу соревнований.

## **6. Порядок и сроки подачи заявок**

Именные заявки на участие в областной Спартакиаде предоставляются в главные судейские коллегии для прохождения мандатной комиссии **в отпечатанном виде** заверенные руководителем организации, а также врачом и руководителем лечебно-профилактического учреждения или диспансера спортивной медицины.

Ответственность за оформление и своевременное предоставление вышеперечисленных документов, комплектование состава участников

возлагается на руководителей участвующих организаций, тренеров-представителей команд.

## 8. Программа нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (учреждения, организации, предприятия)

Перед выполнением упражнения следует объяснить или показать его технику и предоставить пробную попытку. Очередность тестов может быть произвольной, организованной круговым методом, кроме теста на выносливость (преодоление длинной дистанции: 800-3000 м, шестиминутный бег) – он всегда выполняется последним (после сдачи всех испытаний).

### Мужчины

Тесты	19-22	23-29	30-39	40-49	50-59+
Прыжок в длину с места (сантиметры)	+	+	+	+	+
Челночный бег 4х9 метров (секунды)	+	+	+	+	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	+				
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (раз)	+				
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)	+	+	+	+	+
Бег 30 метров (секунд)	+	+	+	+	+
Бег 3000 метров (минуты.секунды)	+	+	+	+	+
Шестиминутный бег (м)		+	+	+	+
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	+	+	+	+	+

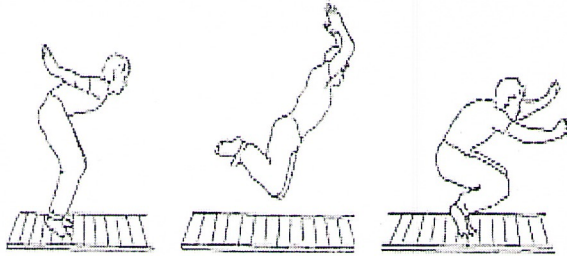
### Женщины

Тесты	19-22	23-29	30-39	40-49	50-59+
Прыжок в длину с места (сантиметры)	+	+	+	+	+
Челночный бег 4х9 метров (секунды)	+	+	+	+	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	+				
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (раз)	+	+	+	+	+
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)	+	+	+	+	+
Бег 30 метров (секунды)	+	+	+	+	+
Бег 1500 метров (минуты, секунды)	+	+	+	+	+
Шестиминутный бег (сек)		+	+	+	+

## 9. Методика выполнения тестовых заданий и система оценки результатов

### **Прыжок в длину с места.**

Цель теста: определение уровня развития скоростно-силовых способностей.



Выполняется в спортивном зале. На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 сантиметров от нее, через каждый сантиметр, рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 сантиметров. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 сантиметров до 260 сантиметров.

*Выполнение.* Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

*Результат.* Дается три попытки. Результат определяется по лучшей, правильно выполненной без заступа за линию старта. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требования безопасности.* Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

### **Наклон вперед из положения сидя.**

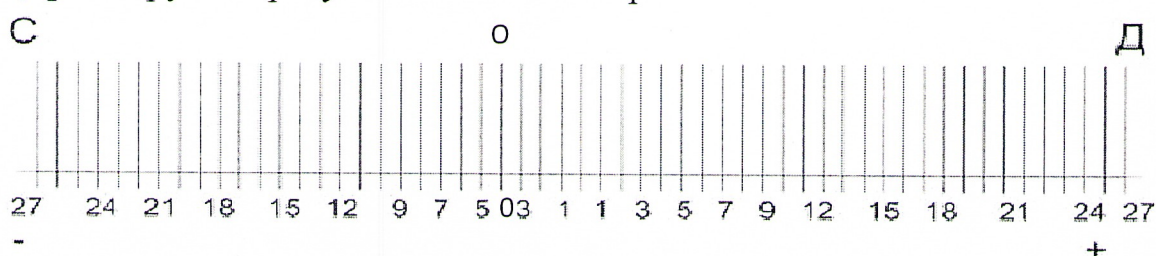
Цель теста: определение уровня развития гибкости и подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах.

Выполняется в зале, без обуви.

*Выполнение.* Исходное положение: тестируемый садится на пол, на отрезке «ОС» со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног на отметке «0», стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии «СД». На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении

задерживается на три секунды. Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

*Результат.* Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус («-») на отрезке ОС и со знаком плюс («+») на отрезке ОД. Дается одна попытка, фиксируется результат в сантиметрах.



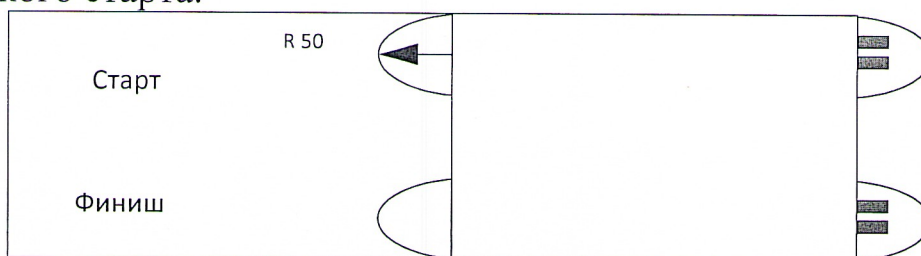
*Требования безопасности:* перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

### **Челночный бег 4х9 метров.**

Цель теста: определение уровня развития скоростных и координационных способностей.

Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

*Выполнение.* По команде «Приготовиться!» каждый тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 метров, вплотную к линии, кладут два бруска 50х50х100 миллиметров на расстоянии 100 миллиметров друг от друга. По команде «На старт!» испытуемые ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.



По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу «Старт-финиш», кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок,

поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

*Результат.* Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

*Требования безопасности.* Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того, как тестируемый побегал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать из полукруга «Старт-финиш».

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Цель теста: определение уровня развития силовых способностей мышц туловища.

Выполняется в зале.

*Выполнение.* Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение 1 минуты или в течение 30 секунд.

*Результат.* Дается одна попытка. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту и за 30 секунд (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту и за 30 секунд (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

*Требования безопасности:* упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

### **Бег на дистанции 30 метров**

Цель теста: определение уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Выполняется на дорожке длиной не менее 40 метров с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег выполняется в спортивной обуви без шипов.

### **Бег на 800, 1000, 1500, 3000 метров.**

Цель теста: определение уровня развития общей выносливости.

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. В забеге одновременно могут участвовать до 10 человек. Время каждого фиксируется отдельным секундомером. Результат фиксируется с точностью до 1 с. Бег выполняется в спортивной обуви без шипов.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную, обычную).

При неудовлетворительном самочувствии испытание прекращается.

### **Шестиминутный бег.**

Цель теста: определение уровня развития общей выносливости.

Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 метров, ставят таблички с указанием метража или рисуют разметку краской или мелом (20, 40, 60, 80 и т.д.).

По команде "На старт!" тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде "Марш!" группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования: подсчет преодоленных кругов, фиксация места окончания теста) начинает бег.

*Выполнение.* Бег продолжается 6 минут. Каждый тестируемый стремится преодолеть за это время как можно большее расстояние.

*Результат.* За 10–15 секунд до окончания бега тестирующий подает обусловленный сигнал. Например, «Внимание! До конца бега осталось 15 секунд». По сигналу «Время!» (или «Финиш») контролеры запоминают цифру, возле которой оказался бегущий во время сигнала, сообщают ее и количество кругов тестирующему. Тестирующий пересчитывает пройденные круги в метры. Допустимая точность измерения 10 м.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную, обычную).

При неудовлетворительном самочувствии испытание прекращается, подсчитывается преодоленное расстояние.



### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Цель теста: определение уровня развития силовых способностей мышц рук и плечевого пояса.

Выполняется в зале. Мальчики (в возрасте 7-10 лет), девочки, девушки и женщины выполняют тест в упоре лёжа на гимнастической скамейке, Мальчики старше 11 лет, юноши и мужчины выполняют тест в упоре лежа на полу.

*Выполнение.* Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги, упор на прямых руках. Выполнить максимальное количество повторений («до отказа»).

При выполнении упражнения не допускается касание бедрами и плечами пола, «волнообразный» подъем и опускание туловища, подъем «таза кверху».

*Результат.* Засчитывается количество правильных повторений упражнения «до отказа».

### **Подтягивание на высокой перекладине.**

Цель теста: определение уровня развития силовых способностей мышц рук и плечевого пояса.

Выполняется на высокой перекладине в зале.

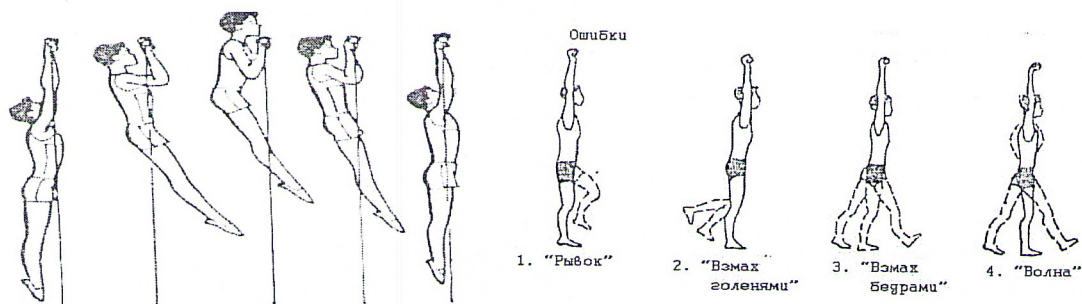
*Оборудование.* Перекладина высокая. Стул для помощи испытуемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастром или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

*Выполнение.* Исходное положение: вис хватом сверху. Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха, раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается.

*Результат.* Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Во время измерений стимулировать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

*Требования безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.



## 10. Порядок награждения победителей и призеров мероприятия

Место определяется по наибольшей сумме баллов, набранных участником во всех видах программы в каждой поло-возрастной группе.

В случае равенства очков у нескольких участников преимущество в определении места отдается участнику, имеющему наибольшее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест в отдельных видах нормативов программы.

В личном первенстве спортсмены каждой поло-возрастной группы, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней, а также личными (денежными) призами победителей.

## 11. Финансовые условия проведения мероприятия

Управление спорта и туризма Гродненского облисполкома несет расходы по оплате питания судей, оплате медицинского и обслуживающего персонала, услуг спортсооружений, дипломов и медалей (стоимостью не более 9 рублей) личными денежными призами (50 рублей).

## 12. Порядок подачи протестов и их рассмотрения

Претензии по определению результатов принимаются главной судейской коллегией через представителя подведомственной организации в течение часа после объявления результата.

**Данное Положение является официальным вызовом на соревнования.**