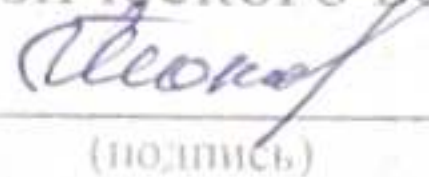


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующей кафедры
физического воспитания ЮЗГУ



С.В. Токарева

(подпись)

« 27 » ноября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по молодежной политике



Т.И. Фадеева

ноября 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении внутривузовской студенческой эстафеты ГТО

г. Курск
2025 г.

1. Общие положения

1.1 Межфакультетская студенческая эстафета ГТО (далее – Соревнования) проводится с целью укрепления здоровья, воспитания физических, нравственных, патриотических качеств у обучающихся, формирования у них устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, отбора в сборную команду Юго-Западного государственного университета по ВФСК ГТО.

1.2 Задачами Соревнований являются:

- популяризация и развитие ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- пропаганда физической культуры и спорта как средство здорового образа жизни;
- воспитание физических и патриотических качеств обучающихся;
- выявление сильнейших спортсменов.

2. Сроки и место проведения Соревнований

Соревнования проводятся 18 декабря 2025 г. в 14:00 по адресу: г. Курск, ул. 50лет Октября, 94/3, спортивный комплекс ФГБОУ ВО ЮЗГУ.

Проведение инструктажа и открытой тренировки 15 декабря 2025 г. в 15:00.

3. Организаторы Соревнований

2.1 Соревнования организуются и проводятся кафедрой физического воспитания ЮЗГУ;

2.2 Проведение Соревнований возлагается на профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания ЮЗГУ:

главный судья – преподаватель кафедры физического воспитания Аболонкова Ю.Н.;

главный секретарь – преподаватель кафедры физического воспитания Кучерявых А.А.;

судьи – преподаватели кафедры физического воспитания Воробьева Н.В., Алиев Ю.Т.;

2.3 Общее руководство проведением соревнований осуществляет преподаватель кафедры физического воспитания Аболонкова Ю.Н.

4. Требования к участникам Соревнований и условия их допуска

3.1. В Соревнованиях участвуют юноши и девушки из числа обучающихся ЮЗГУ в возрасте от 17 до 25 лет включительно, допущенные по состоянию здоровья и имеющие соответствующую физическую подготовку.

3.2. В день Соревнований все участники должны иметь при себе студенческий билет.

3.3. Состав команды от факультета 6 человек (3 юноши и 3 девушки).

3.4. Участникам необходимо пройти регистрацию на сайте ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/> для получения УИН-номера, который указывается в

предварительной заявке (Приложение 1).

3.5. К участию в Соревнованиях допускаются юноши и девушки, в соответствующей спортивной форме и сменной обуви.

3.6. Спортсмены, не имеющие спортивной формы и сменной обуви к Соревнованиям допущены не будут.

5. Программа Соревнований

5.1 Расписание Соревнований:

13:00–13:30 – регистрация и жеребьевка участников;

13:45–13:55 – открытие соревнований;

14:00 – старт первых команд;

16:00 – награждение победителей и призеров.

5.2 Соревнования проходят в формате эстафеты и включают следующие этапы:

1 этап - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

2 этап - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

3 этап - приседания с гирей;

4 этап - поднятие туловища из положения лежа на спине;

5 этап - челночный бег 3x10 м.

6. Регламент проведения и судейство Соревнований

6.1 Порядок прохождения Соревнования участниками команды определяется следующим образом: мужчина - женщина - мужчина - женщина - мужчина - женщина.

6.2 Эстафета проходит на 2 дорожках, где одновременно стартует по одному участнику из каждой команды (в команде по 3 мужчины и 3 женщины), которые проходят 5 этапов дистанции, состоящей из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость и с соблюдением техники выполнения упражнений.

Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, давая старт следующему участнику команды.

Командным временем считается время пересечения последним (шестым) участником финишной черты.

По всей дистанции с участниками продвигается рефери команды, оценивающий правильность выполнения упражнений и производящий подсчет количества повторений. Также рефери фиксирует нарушения, за которые команде начисляется штрафное время (10 сек за каждое нарушение).

Результаты эстафеты по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет.

6.3 Этап № 1 – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 180 см для мужчин и 160 см для женщин.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет

ошибку.

Общее число повторений – 3 раза.

После прохождения 1 пункта, участник перебегают короткую дистанцию (5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

Попытки не засчитываются: заступ за линию отталкивания; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; прыжок меньше заданного расстояния.

Этап № 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить 20 повторений для мужчин и 10 повторений для женщин.

После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление рук. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегают на следующий этап.

Повторение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; поочередное разгибание рук; руки не полностью выпрямляются в локтях.

Этап № 3 – «Приседание с гирей 16 кг (мужчины), Приседание с гирей 8 кг (женщины)».

Участникам необходимо выполнить приседание с гирей 16 кг для мужчин – 30 повторений и приседание с гирей 8 кг для женщин – 20 повторений.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, гиря держится двумя руками на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

После прохождения 3 этапа, участник перебегают до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 этапа.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: гиря выше/ниже уровня груди; приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов).

Этап № 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине: мужчины – 30 повторений, женщины – 20 повторений.

Участник принимает исходное положение: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С

последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок или команду «Нет» и называет ошибку. После чего называет количество правильного выпиленных повторений.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками гимнастического мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения 4 этапа, участник перебегает короткую дистанцию и приступает к преодолению 5 этапа.

Этап № 5 – «Челночный бег 3x10м».

Участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Можно» участник бежит до линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, преодолевает последний отрезок, разворачивается и бежит короткую дистанцию к линии старта 1 этапа, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, давая старт следующему участнику команды.

Ошибки, при которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Можно; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6.4 Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений соревновательных заданий и подтверждение результата участников Соревнований.

6.5 Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

6.6 Таблица требований к прохождению этапов эстафеты ГТО

Пол участника	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап
	Прыжок в длину	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Приседание с гирей	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Челночный бег 3x10м
Мужчины	Длина прыжка: 180 см Кол-во раз: 3	Кол-раз: 20	Вес гири 16 кг Кол-во раз: 30	Кол-раз: 30	Кол-раз: 1
Женщины	Длина прыжка: 160 см Кол-во раз: 3	Кол-раз: 10	Вес гири 16 кг Кол-во раз: 20	Кол-раз: 20	Кол-раз: 1

7. Определение победителей Соревнований

7.1 Командное результат определяется по наименьшему времени.

7.2 За каждое неправильно выполненное упражнение участникам начисляется 10 сек. штраф.

7.3 В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

8. Протесты

8.1 Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета командных результатов необходимо подавать Главному Судье Соревнований не позднее 15 минут после объявления победителей и призеров.

9. Награждение победителей и призеров Соревнований

9.1 Команда, занявшая первое место, награждается кубком, медалями и грамотами.

9.2 Команды, занявшие второе и третье место, награждаются медалями и грамотами.

10. Порядок и сроки подачи заявок на проведение Соревнований

Предварительные заявки на участие в Соревнованиях подаются по специальной форме (Приложение 1) на эл. почту: zayavka.swsu@mail.ru до 13:00 часов 17 декабря 2025 г.

Контактный телефон для связи: 8-950-876-83-95 - Юлия Николаевна Аболонкова.

ЗАЯВКА КОМАНДЫ

на участие в межфакультетской студенческой эстафете ГТО ЮЗГУ

№ п/п	ФИО студента	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН ГТО	Группа	Номер телефона
1					
2					
3					
4					
5					
6					