

СОГЛАСОВАНО:

Директор НШ №620 «Росток»

_____ Гордеева Е.Г.
«__» _____ 2014 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МОО «ФЕДЕРАЦИЯ
КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО СЕВЕРО-
ЗАПАДА» СПб

_____ Зельцен И.К.
«__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель РО ДОСААФ России СПб

_____ Константинов В.А.
«__» _____ 2014 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Первенства Федерации Киокушинкай каратэ-до Северо-Запада
по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Санкт-Петербург
2014**

Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации движения ДОСААФ РФ
- популяризации и развития Киокусинкай
- патриотического и духовного воспитания молодёжи и взрослого контингента;
- пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения к регулярным занятиям детей и подростков спортом;
- повышения мастерства спортсменов и увеличения соревновательной практики;
- выявления сильнейших спортсменов;
- развития спортивных связей и обмена опытом среди ведомств, организаций, клубов и секций;

Место и время проведения соревнований

Соревнования проводятся в г. Санкт-Петербург **9 ноября 2014 года** на базе Начальной школы №620 (м. Маяковская, Ковенский переулок, 10).

- | | |
|-------------|---|
| 09.00-10.00 | – регистрация участников соревнований |
| 10.00-10.30 | - распределение на возрастные и половые подгруппы, жеребьёвка |
| 10.30 | – торжественное открытие соревнований |
| 11.00 | – начало тестирования, начиная с младших возрастов |

Организация проведения соревнований

Подготовка и проведение соревнований осуществляется Межрегиональной общественной организацией «ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО СЕВЕРО-ЗАПАДА» и РО ДОСААФ СПб. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, сформированную Федерацией.

- | | |
|-------------------|---|
| Главный судья | – Зельцен Иван Карлович (3 дан, СРК) |
| Главный секретарь | – Качанов Павел Павлович (3 дан, СРК) |
| Судья | - Михайлов Александр Алексеевич (3 дан, СК) |
| Судья | - Чубрик Иван Михайлович (3 дан, СК) |

Обеспечение безопасности участников и зрителей

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающем требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований.

Организаторы соревнований за травмы, полученные в период соревнований, ответственности не несут.

Участники соревнований

Для участия в соревнованиях допускаются спортсмены 6-60 лет (возраст определяется на день проведения соревнования – 9 ноября 2014 года).

Состав команды не ограничен.

Каждый участник соревнований должен иметь чистое белое доги с поясом, соответствующим квалификации спортсмена.

На мандатной комиссии представитель команды должен предоставить на каждого участника следующие документы:

- заявка на участие в соревнованиях с допуском врача,
- гражданский паспорт или свидетельство о рождении,
- карточку ИКО,
- будо-паспорт,
- «Стартовый взнос» в размере 300 рублей на проведение соревнований согласно смете,
- оригинал страхового полиса добровольного страхования от несчастного случая

Финансовые условия

Все расходы, связанные с организацией и проведением соревнований возлагаются на «ФЕДЕРАЦИЮ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО СЕВЕРО-ЗАПАДА» и РО ДОСААФ России СПб

Проезд, питание - за счет командирующих организаций.

Правила проведения соревнований

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (В ТЕСТОВОМ РЕЖИМЕ)

I СТУПЕНЬ: 6 - 8 лет							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Мальчики		Бронзовый знак	Девочки	
			Серебряны й знак	Золотой знак		Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3х10м. Или Бег на 30 м (сек.)	10,4 6,9	10,1 6,7	9,2 5,9	10,9 7,2	10,7 7,0	9,7 6,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
6.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
7	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знака отличия		4	5	6	4	5	6

II СТУПЕНЬ: 9 - 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
6	Бег на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	27	32	13	15	17
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		5	6	7	5	6	7

III СТУПЕНЬ: 11 - 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
6	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		5	6	7	5	6	7

IV СТУПЕНЬ: 13 - 15 лет							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
3 4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	4	6	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		6	7	8	6	7	8

V СТУПЕНЬ: 16 - 17 лет							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юниоры			Юниорки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин.сек)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	8	10	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Сгибание и	-	-	-	9	10	16

5	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		6	7	8	6	7	8

VI СТУПЕНЬ: 18-29

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин.сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
7	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м)	14	17	21	13	16	19

Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

VI СТУПЕНЬ: 18-29

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин.сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
5	Рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	33	35	37	33	35	37
8	Кросс по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		6	7	8	6	7	8

VII СТУПЕНЬ: 30-39

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	30-34			35-39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	12	15	20	12	15	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол ладонями	+ 7	+ 9	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6
5	Бег на 2 км (мин.сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30

6	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м)	13	16	19	-	-	-
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		6	7	7	5	6	7

VIII СТУПЕНЬ: 40 – 49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		40 – 44 лет	45 – 49 лет	40 – 44 лет	45 – 49 лет
1	Бег на 2 км (мин.сек.)	8.50	9.20	13.30	15.00
	Или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	15	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	ДОСТАТЬ ПОЛ ПАЛЬЦАМИ			
5	Рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	20
8	Кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	Кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	-	-
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		5	5	5	4

IX СТУПЕНЬ: 50 – 59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		50 – 54 лет	55 – 59 лет	50 – 54 лет	55 – 59 лет
1	Бег на 2 км (мин.сек.)	11.00	13.00	17.00	19.00
	Или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	10	8

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	ДОСТАТЬ ПОЛ ПАЛЬЦАМИ			
5	Рывок гири (кол-во раз)	15	10	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	8	6
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20	15	12
8	Кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	Кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	-	-
Кол-во видов тестов, необходимое для получения знаков отличия		5	4	4	4

Определение победителей и награждение

Победители и призеры определяются в каждой категории путём суммирования лучших показателей в тестах, с начислением баллов от 10 за 1-е место и с уменьшением на 1 балл за каждое последующее, награждаются значками и дипломами соответствующих степеней, кубками и медалями ДОСААФ СПб.

Заявки

Окончательные заявки на участие должны быть предоставлены в день турнира на регистрации.