



ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА ПО СПОРТУ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

25. 10. 2023

ПРИКАЗ

№ 215

г. Тирасполь

Об утверждении Плана мероприятий по выполнению
нормативов Республиканского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне- 2023»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 27 декабря 2018 года № 467 «Об утверждении Концепции развития и популяризации спорта в Приднестровской Молдавской Республике», Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 4 августа 2022 года № 287 «Об утверждении Положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и Рекомендаций к недельному двигательному режиму», п.23.2 протокольного поручения от 17.01.2023 года №01-52/3 Президента Приднестровской Молдавской Республики по реализации Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 64 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнением, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 1 ноября 2017 № 285 (САЗ 17-45), от 17 октября 2018 года № 353 (САЗ 18-42), от 4 февраля 2019 года № 38 (САЗ 19-5), от 24 апреля 2019 года № 136 (САЗ 19-16), от 6 ноября 2019 года № 398 (САЗ 19-43), Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 19.01.2023 года № 7 «Об утверждении Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Приднестровской Молдавской Республики на 2023 год», Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 19 января 2023 года № 17 «Об утверждении плана мероприятий в 2023 году по реализации Стратегии развития Приднестровской Молдавской Республики на 2019 – 2026 годы в сфере физической культуры и спорта», Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 5 сентября 2023 года № 170 «Об утверждении Положения о проведении комплекса мероприятий по выполнению нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне- 2023», в целях пропаганды здорового образа жизни и популяризации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Приднестровской Молдавской Республики,

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить План-календарь мероприятий второго этапа по выполнению нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне -2023» Приложение №1.

2. Утвердить Требования по выполнению нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне Приложение №2.

3. Главному судье – ██████████ совместно с Государственными администрациями городов и районов Приднестровской Молдавской Республики провести мероприятия по выполнению нормативов Республиканского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне-2023» в указанные сроки и в соответствии с утверждёнными Требованиями.

4. ██████████ – пресс-секретарю Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики обеспечить информационную поддержку мероприятий Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне -2023».

5. ██████████ - начальнику отдела международно-правовых отношений Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики обеспечить рассылку настоящего Приказа в электронном формате и размещением на официальном сайте.

6. Ответственность за исполнение настоящего Приказа возложить на ██████████ начальника Отдела развития физической культуры и массового спорта, определенных настоящим Приказом.

7. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.

Начальник



В.Г. Соколенко

Приложение №1 к Приказу
Государственной службы по спорту
Приднестровской Молдавской Республики
от 25.10.2023 № 215

План
мероприятий по выполнению нормативов Республиканского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне- 2023»

№п/п	Место проведения	Дата проведения
1	г. Тирасполь, ГОУ «Тираспольское Суворовское военное училище им. А.В.Суворова» ул. Зелинского, 2	25 октября с 9-00 часов
2	г. Тирасполь ГУП «Спортивный комплекс «Тирасполь» ул. Мира. 21	26,27,28,29 сентября с 9-00 часов
3	Каменский район г. Каменка МОУ ДО «Каменская СДЮШОР» стадион «Октомбрие», пер. Кирова, 2	26 октября с 10-00 часов
4	Рыбницкий район г. Рыбница «Городской спорткомплекс и стадион» ул. Гвардейская, 15	26,27 октября с 9-00 часов
5	Дубоссарский район г. Дубоссары МОУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Дубоссары (городской стадион) ул. Дзержинского, 50	4.5 ноября с 9-00 часов
6	г. Бендеры «Бендерский городской стадион» ул. Коммунистическая, 117 а	4-5 ноября с 9-00 часов

Требования
по выполнению нормативов
Республиканского физкультурно-спортивного комплекса
Готов к труду и обороне

1- Бег на 60, 100 метров

1. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.
2. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 А 0,01 м.
3. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.
4. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
5. Исходное положение бега на 60 и 100 метров — с высокого старта.
6. В забеге стартуют от 2 до 6 человек.
7. График забегов (формирование участников по дорожкам) осуществляет – секретарь.
8. «Судья информатор» формирует группу участников согласно графика забегов.
9. «Судья –стартёр» - выполняет мероприятия по непосредственному старту забега голосовыми командами и жестами в следующем порядке:
 - А) «на старт» (флажок поднят вверх), участники занимают свои места на дорожках согласно графика забегов;
 - Б) «Внимание» (флажок поднят вверх) является предварительной и определяет готовность участников начать движение;
 - В) «Марш» (флажок опускается вниз) – начало движения по дистанции для участников.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. участник не готов к старту (отсутствует на стартовой площадке в соответствующем секторе) после вызова судьёй-стартёром после команды «Марш».
2. участник во время бега пересекает линию своей дорожки;
3. участник дважды стартует раньше команды стартера «Марш!».

2 - Бег на средние дистанции

1. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.
2. Трасса вне стадиона предпочтительно должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь.
3. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию):
 - 1 000 — 2 000 метров составляет не более 15 человек;
 - 3 000 метров — не более 20 человек.
4. Испытание выполняется из положения высокого старта.
5. График забегов (формирование группы участников забега) осуществляет – секретарь.

6. «Судья информатор» формирует группу участников согласно графика забегов, участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии.

7. «Судья –стартёр» - выполняет мероприятия по непосредственному старту забега голосовыми командами и жестами в следующем порядке:

А) «на старт» (флажок поднят вверх), участники занимают свои места перед линией старта;

Б) «Марш» (флажок опускается вниз) – начало движения по дистанции для участников.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

2. В случаи падения по естественным причинам и невозможности продолжения участников преодоления трассы;

3. Умышленное оказание препятствий другим участникам при преодолении трассы (зацепы, удержание, смена дорожки в сторону опережающего участника).

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

1. Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

2. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются поверхности мата, лежащего на полу под перекладиной, ступни вместе.

3. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук в локтевом суставе, зафиксировать это положение в течение 1(одной)секунды.

4. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

5. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом в слух

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги;

2. нарушение техники выполнения испытания;

3. подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

4. фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

5. подтягивание рывками или с использованием маха ногами туловищем;

6. явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя

1. Наклон вперед из положения стоя выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

2. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, обтягивающие спортивные штаны).

3. При выполнении испытания по команде судьи - участник имеет право выполнить два наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения (пальцы рук находятся на одной линии). Фиксируется максимальный результат, при обязательном фиксировании в течение 2 секунд.

4. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи(тумбы) определяется знаком « - », ниже — знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки;
3. отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
4. Нарушение техники выполнения упражнения

5. Метание

1. Участники выполняют метание на стадионе или любой ровной открытой площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.
2. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.
3. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
4. На подготовку и выполнение каждой попытки в метании дается 1 минута.
5. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду — сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.
6. Участник выполняет три попытки подряд. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат.
7. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от ближней, кромки линии метания по отношению к тестируемому, до ближайшей кромки следа оставленного снарядом при касании с поверхностью сектора для метания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

1. касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии порожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
2. Снаряд не попал в сектор;
3. попытка выполнена без команды судьи;
4. просрочено время, определённое на подготовку к выполнению метания (более 1 минуты).

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: 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.
2. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 60 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующие возвратом в исходное положение.
3. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
4. Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) колени.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата; в) размыкание пальцев рук «из замка»;
3. смещение таза (поднимание таза)
4. изменение прямого угла согнутых ног.

7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.
2. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
3. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.
4. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
5. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа (в секторе для прыжков), оставленного любой частью тела участника, либо по ближайшей к месту отталкивания части обуви, после приземления на твердую поверхность сектора для прыжков.
6. Участнику предоставляется три попытки подряд, в зачет идет лучший результат.
7. При подготовке использовать (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение каждого прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

1. Отталкивание с предварительного подскока;
2. Поочередное отталкивание ногами;
3. Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
4. Уход с места приземления назад по направлению прыжка.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

1. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки шире плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.
3. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.
4. Сгибая руки, необходимо выполнить в локтевом суставе, чтобы воображаемая линия от локтя до плеча была параллельна поверхности, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
5. Участник при выполнении испытания имеет право на одну паузу, для корректировки положения не более 30 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

1. нарушение техники выполнения испытания;
2. нарушение прямой линии «плечи — таз — ноги»;
3. отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
4. разновременное разгибание рук.