

«УТВЕРЖДАЮ»  
Начальник управления  
физической культуры и спорта  
Липецкой области

  
М.В. Маринин  
« \_\_\_\_\_ » 2023 г.  


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ЛО  
«Центр развития и мониторинга  
физической культуры и спорта»

  
О.С. Решитько  
« \_\_\_\_\_ » 2023 г.  


**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении Фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов,  
государственных гражданских служащих области  
и муниципальных служащих

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих области и муниципальных служащих (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди трудовых коллективов;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих взрослое население к занятиям физической культурой и спортом.



## 2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Сроки проведения муниципального этапа Фестиваля определяются органами местного самоуправления (муниципальный этап проводится до 15 февраля 2023 года).

Региональный этап Фестиваля проводится **28 февраля 2023 года** в МАУ МСОК «Атлант» (Липецкая обл., Липецкий район, д. Копцевы Хутора, ул. Котовского, д.1В). Регистрация участников сборных команд - с 12.30 до 13.00.

## 3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение муниципального этапа Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления.

Общее руководство организацией и проведение регионального этапа Фестиваля в Липецкой области осуществляется ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (Региональный оператор ВФСК ГТО).

Непосредственная организация и проведение регионального этапа Фестиваля возлагается на Регионального оператора ВФСК ГТО и главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Составы ГСК и судейских бригад по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 № 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются участники, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на Всероссийском сайте ВФСК ГТО по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

К участию в региональном этапе Фестиваля допускаются **не более 25 команд**, первыми направившими заявки в установленные сроки в

соответствии с установленными требованиями.

Команды формируются из числа штатных работников предприятия (организации, учреждения), проработавших не менее 6 месяцев на этом предприятии, включая его филиалы и дочерние подразделения. Команда предоставляет справку, заверенную кадровой службой предприятия (организации, учреждения) с печатью и подписью руководителя кадровой службы или руководителя предприятия (организации, учреждения). Данный документ является обязательным и прилагается к оригиналу заявки.

Состав команды - 8 человек: 1 сопровождающий (руководитель) команды и 7 участников в возрасте от 25 до 59 лет, имеющие медицинский допуск. Команда участников формируется в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО:

- шестая ступень (25-29 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- седьмая ступень (30-39 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- восьмая ступень (40-49 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- девятая ступень (50-59 лет) – 1 участник (1 мужчина или 1 женщина).

**Возраст** участников Фестиваля определяется на **17 мая 2023 года** в соответствии с возрастной ступенью комплекса ГТО. Документом, подтверждающим возраст участника, является паспорт. Оригинал паспорта участника команды предъявляется на регистрации.

К участию в региональном этапе Фестиваля **не допускаются**:

- граждане, не имеющие медицинского допуска;
- граждане, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с Региональным оператором ВФСК ГТО).

## 5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО для VI-IX возрастных ступеней в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814.

### Спортивная программа фестиваля по видам испытаний

№ п/ п	Вид испытания	VI (возраст ная ступень от 25 до 29 лет)	VII (возраст ная ступень от 30 до 34 лет и от 35 до 39 лет)	VIII (возраст ная ступень от 40 до 44 лет и от 45 до 49 лет)	IX (возраст ная ступень от 50 до 54 лет и от 55 до 59 лет)
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ж/м	ж/м	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	м	м	м	м
3.	Рывок гири 16 кг	м	м	м	м
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ж	ж	ж	ж
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	ж	ж	ж	ж
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
8.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м

\*м/ж - мужчины/женщины

\*\*Организаторы Фестиваля оставляют за собой право вносить изменения в программу.



## **Порядок и правила выполнения испытаний программы Фестиваля**

### **1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

### **2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется в спортивном зале.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды (до команды судьи «Есть!») или произнесения счета числа засчитанных попыток).

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### **3. Рывок гири, 16 кг**

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание в тазобедренных и коленных суставах. (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.



#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

#### **5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его положение не менее, чем на 1 секунду.

#### **6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Упражнение выполняется по команде судьи.

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

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. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **8. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанции 10м.**

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – не более 3 минут.

## **9. Плавание на 50 м.**

Испытание проводится в бассейне 25м. Способ плавания - произвольный. К соревнованиям **не допускаются**:

- участники, не имеющие костюм для плавания, шапочку;
- участники, имеющие грязную сменную обувь для посещения бассейна;
- участники, не имеющие полотенца и гигиенические принадлежности.

**Все участники перед входом в плавательный бассейн обязаны принять душ с мылом и мочалкой.**

## **6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в подсистему «Фестиваль».

По итогам выполнения видов испытаний всеми членами команды ведется личный и командный зачет.

В командном зачёте победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля всеми участниками команды.

Личный зачет по итогам соревнований подводится по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля отдельно среди мужчин (1, 2, 3 место) и среди женщин (1, 2, 3 место). Победители в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля. Очки определяются согласно 100 - очковой таблице, приложение № 2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814.

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в подтягивании из виса на высокой перекладине (мужчины) и низкой перекладине (женщины).

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой возрастной группе награждаются

медалями, грамотами и призами. Команды, занявшие 1, 2, 3 места в командном первенстве, награждаются грамотами и кубками.

## **8. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ**

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, участник либо представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю Главного судьи в течение 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Фестивале, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестивала.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, участник либо представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может подать заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи, но не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестивала.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день и оформлено письменным заключением главного судьи, если не требуется дополнительной проверки фактов. Заключение доводится до сведения участника и представителя команд.

Если участник или представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей.



До вынесения решения ГСК по протесту, участник может быть допущен к соревнованию.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

## **9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению муниципального этапа Фестиваля несут органы местного самоуправления.

Расходы по проведению регионального этапа Фестиваля несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию команды на региональный этап Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников) обеспечивают командирующие организации.

## **10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участников соревнований производится за счёт средств командирующей организации и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «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».

## 12. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в электронном виде по установленной форме (Приложение №1) Региональному оператору на адрес электронной почты [GTO-48@yandex.ru](mailto:GTO-48@yandex.ru) с пометкой «Фестиваль ГТО среди трудовых коллективов». Для получения справочной информации: телефон 8 (4742) 34-23-68.

**Срок предоставления заявки до 17 февраля 2023 года.**

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются. Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку установленной формы, заверенную руководителем предприятия (организации, учреждения), в которую входят члены сборной команды, имеющие медицинский допуск (Приложение №1);

- справку, подтверждающую факт работы на предприятии (организации, учреждении), заверенную кадровой службой, с печатью и подписью руководителя кадровой службы или руководителя предприятия (организации, учреждения);

- паспорт (оригинал или ксерокопию) каждого участника;

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

**ЗАЯВКА**

на участие в программе фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих области и муниципальных служащих

(Наименование предприятия, учреждения по Уставу, ПОЛНОЕ)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	Степень	ID номер в ЭБД ГТО	Название организации (в соответствии с Уставом, сокр.)	Виза врача
1.						допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнова- ний
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

**\*Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

Допущено к Фестивалю ВФСК ГТО среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих области и муниципальных служащих по ведомственной принадлежности \_\_\_\_\_ человек.

Главный врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

ДАТА \_\_\_\_\_ (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
(подпись) (Фамилия, инициалы)

МП \_\_\_\_\_

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(ФИО полностью)

Контактный телефон, e-mail: \_\_\_\_\_