


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «Детско-  
юношеская спортивная школа  
«Спринт»»  
  
С. В. Рот  
2024 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о летнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения  
Викуловского муниципального района

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения (далее – Фестиваль, соревнование) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»» на 2024 год.

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

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 08 июня 2024 года в спортивном зале (ДК) и стадионе МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»». Начало соревнований в 10.00 часов.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляют МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»».

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 5117 (далее - государственные требования).

К участию в Фестивале допускаются граждане основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от сельского поселения, трудовых коллективов в возрасте от 18 до 70 лет и старше: 8 участников (4 женщины, 4 мужчины).

## **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля состоит из спортивной программы.

Основу программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к VII – XVIII возрастным ступеням (от 18 до 70 лет и старше) комплекса ГТО.

## Мужчины

№	Виды программы	Степень					
		VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень	XII ступень
		18-19 лет	20-24 лет	25-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-44 лет
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (3 мин.) (количество раз)	+	+	+	+	+	+
	Рывок гири 16 кг. (3 мин) (количество раз)	+	+	+	+	+	+
	Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+	+	+
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	-
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
5	Метание спортивного снаряда весом (700 гр.)	+	+	+	+	+	-
6	Бег на 60 метров	+	+	+	+	+	+
7	Бег на 3000 метров	+	+	+	+	-	-
8	Бег на 1000 метров	-	-	-	-	+	+

## Мужчины

№	Виды программы	Степень					
		XIII ступень	XIV ступень	XV ступень	XVI ступень	XVII ступень	XVIII ступень
		45-49 лет	50-54 лет	55-59 лет	60-64 лет	65-69 лет	70 лет и ст.
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (3 мин.) (количество раз)	+	+	+	-	-	-
	Рывок гири 16 кг. (3 мин) (количество раз)	+	+	+	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о лежа на полу (количество раз)	+	+	+	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	+	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	-	-	+
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
4	Бег на 60 метров	+	-	-	-	-	-
5	Бег на 1000 метров	+	+	+	-	-	-
6	Смешанное передвижение на 1 000 м (мин, с)	-	-	-	+	+	+

## Женщины

№	Виды программы	Ступень					
		VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень	XII ступень
		18-19 лет	20-24 лет	25-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-44 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+	+	+
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	-
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
5	Метание спортивного снаряда весом (500 гр.)	+	+	+	+	+	-
6	Бег на 60 метров	+	+	+	+	+	+
8	Бег на 1000 метров	-	+	+	+	+	+
9	Бег на 2000 метров	+	-	-	-	-	-

## Женщины

№	Виды программы	Ступень					
		XIII ступень	XIV ступень	XV ступень	XVI ступень	XVII ступень	XVIII ступень
		45-49 лет	50-54 лет	55-59 лет	60-64 лет	65-69 лет	70 лет и ст.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	+	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	-	-	+
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
4	Бег на 60 метров	+	-	-	-	-	-
5	Бег на 1000 метров	+	+	+	-	-	-
6	Смешанное передвижение на 1 000 м (мин, с)	-	-	-	+	+	+



### **Условия проведения соревнований**

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 18 апреля 2023 года.

### **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в нормативе на выносливость.

Командное первенство определяется по сумме набранных очков всеми участниками команды.

### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники Фестиваля, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в спортивной программе Фестиваля в каждой ступени комплекса ГТО награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшая 1 место, награждается грамотой и кубком, команды, занявшие 2,3 места, награждаются грамотами.

### **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля (подготовка мест проведения соревнований, медицинское обслуживание, проезд команд до места проведения Фестиваля и обратно, питание и награждение) осуществляется за счёт средств МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

### **IX. 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 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Главный судья несет ответственность за соблюдение участниками соревнований требований техники безопасности, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение).

Представители делегаций несут персональную ответственность за безопасность и поведение членов делегации во время проведения Фестиваля, а также за достоверность предоставленных документов на участников.

## Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Сроки предоставления предварительной заявки до 07 июня 2024 года по телефону 2 48 91.

Руководители команд по прибытию на Фестиваль предоставляют в Центр тестирования по допуску участников следующие документы:

- заявка по форме согласно приложению № 1, заверенную руководителем учреждения, с медицинским допуском;
- паспорт на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.

## ЗАЯВКА

на участие в программе летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения Викуловского муниципального района

\_\_\_\_\_ Команда

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	УИН номер в АИС ГТО	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО \_\_\_\_\_ человек.  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
(М.П.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

Руководитель организации,  
предприятия

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

МП