

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «Детско-юношеская  
спортивная школа «Спринт»»

С. В. Рот

«20» января 2025 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения, посвященный 10-летию комплекса ГТО (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 2025 год, с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 29 мая 2023 года.

1.2. 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.
- формирование команды Викуловского района для выступления на областном Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее «ИГРЫ ГТО»).

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится среди команд сельских поселений, организаций, предприятий Викуловского муниципального района. Дата проведения: 01 февраля 2025 года.

Начало: 10.00 часов.

Место проведения: спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» (СК).

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО.

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

4.1. К участию в Фестивале допускаются граждане от 20 до 49 лет, относящиеся к VIII-XIII ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии уникального идентификационного номера в ЭБД ВФСК ГТО, медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Состав команды 7 человек, в том числе: 1 руководитель делегации и 6 участников (по 1 женщине и по 1 мужчине в следующих возрастных группах:

- 20-29 лет (VIII-IX ступени комплекса ГТО);
- 30-39 лет (X-XI ступени комплекса ГТО);
- 40-49 лет (XII-XIII ступени комплекса ГТО)

#### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Основу спортивной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты), включенные в программу «ИГР ГТО», выполняемые участниками, относящимися к VIII и XIII возрастным ступеням (от 20 до 49 лет) комплекса ГТО.

**Спортивная программа Фестиваля включает в себя 4 этапа:**

##### 1 этап – «Бег 100 метров».

Участник пробегает дистанцию 100 метров.

Задача – пробежать дистанцию за максимально короткое время.

##### 2 этап – «Силовое испытание».

Мужчинам и женщинам необходимо выполнить испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре на полу».

Количество повторений:

Мужчины 20-29 лет – 20 повторений.

Женщины 20-29 лет – 15 повторений.

Мужчины 30-39 лет – 15 повторений.

Женщины 30-39 лет – 10 повторений.

Мужчины 40-49 – 10 повторений.

Женщины 40-49 – 5 повторений.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимальное короткое время. Допускается выполнение необходимого количества повторений в несколько подходов.

##### 3 этап – «Силовая гонка».

Участник выполняет испытания поочередно:

##### **1. Прыжок через короб высотой 50 см.**

Участнику необходимо выполнить прыжок через короб высотой 50 см.

Общее количество повторений – 5 для мужчин, 2 для женщин.

##### **2. Подъем диска для штанги с пола вверх над головой (10 кг. для мужчин, 5 кг. для женщин).**

Участнику необходимо выполнить 5 повторений.

##### **3. Берпи с перепрыгиванием через гриф.**

Мужчинам необходимо выполнить 10 повторений, женщинам необходимо выполнить 5 повторений.

#### 4. Становая тяга гири (24 кг. мужчины, 16 кг. женщины).

Участнику необходимо выполнить 10 повторений.

После выполнения всех испытаний этапа участник бежит к финишу.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

#### 4 этап «Гонка ГТО, классика»

Участник выполняет испытания поочередно.

##### 1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 160 см для мужчин и 140 см для женщин.**

**Общее число повторений – 5 раз для мужчин и 3 раза для женщин.**

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

##### 2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **15 повторений для мужчин и 8 повторений для женщин.**

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

##### 3. «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «мах гирей 8 кг» (женщины)

Участникам необходимо выполнить рывок гири **16 кг для мужчин – 15 повторений и мах гирей 8 кг для женщин – 8 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт.

##### 4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **мужчины – 20 повторений, женщины – 10 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку и бегом возвращается к линии старта. Забег считается завершенным, когда участник гонки возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

#### **Штрафы:**

- фальстарт участника команды + 5 сек.;
- участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту +10 сек. за каждое несделанное повторение;

#### Условия проведения соревнований

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.



Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 29 мая 2023 года.

Результаты участников определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение 4 этапов Фестиваля.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой возрастной группы комплекса ГТО среди мужчин и женщин (20-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет) по наименьшему затраченному времени на прохождение всех этапов Фестиваля.

При равенстве затраченного времени у двух или более участников, преимущество получает участник, набравший наименьшее количество штрафов при выполнении испытаний. При равенстве этого показателя преимущество получает наиболее возрастной участник.

Общее время прохождения всех этапов каждым участником команды суммируется со штрафным временем, полученным участниками команды во время прохождения этапов Фестиваля.

Командное первенство Фестиваля определяется по сумме затраченного времени при прохождении всех этапов Фестиваля всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

При равенстве затраченного времени при прохождении у двух или более команд преимущество получает команда, у которой меньше количество штрафного времени при прохождении всех этапов Фестиваля.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

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

Команда, занявшая 1 место в командном зачете, награждается кубком и грамотой.

Команды, занявшие 2,3 места в командном зачете, награждаются грамотами.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля (подготовка мест проведения соревнований, медицинское обслуживание, питание судей, награждение, питание участников) 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 медицинским работником МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

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.

Участники Фестиваля и организаторы используют средства индивидуальной защиты.

Руководители делегаций осуществляют термометрию, следят за отсутствием симптомов ОРВИ, незамедлительно информируют медицинского работника при выявлении лиц с температурой и симптомами ОРВИ во время проведения соревнований.

## **Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Сроки предоставления предварительной заявки до 31 января 2025 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.

**Данное Положение является официальным вызовом на Соревнование**

Исполнитель – главный судья Центра тестирования МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»  
Лебсак Надежда Анатольевна, 8 (34557) 2-48-91

ЗАЯВКА  
на участие в Зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения

(наименование команды)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН номер в АИС ГТО	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				

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

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

(М.П.)

Руководитель делегации

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