

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБУ "СШ Тайшетского района"



Ю.А. Крук

2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ "ФОК Тайшетского района"



Р.А. Величко

2025 год

ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященного году защитника
Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне
1941–1945 годов**



2025 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященный году защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов (далее – Фестиваль) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и 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 (в редакции от 07 сентября 2023 № 1455).

Фестиваль приурочен к празднованию года защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов

Цель Фестиваля:

Повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- мотивация населения к занятиям физической культурой и спортом;

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится, согласно календарного плана МКУ «ФОК Тайшетского района» по организации и проведению физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий на 2025 г.

Место проведения: г.Тайшет КСЦ «Сибирь» мкр. Новый 20/1.

Дата и время проведения: «6» декабря 2025 г.

Регистрация участников: 09:30.

Парад открытия: 10:00.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляется МКУ «ФОК Тайшетского района», главный судья соревнований Чебанов Вячеслав Владимирович.

Организация и проведение Фестиваля возлагается на МКУ «ФОК Тайшетского района»,

Состав судейской коллегии по видам испытаний формируются из числа судей МКУ «ФОК Тайшетского района», МБУ ДО «Спортивная школа Тайшетского района».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются команды из шести человек не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Команду из 6-ти человек рекомендуется формировать с учётом следующих требований:

Команды формируются из жителей муниципального образования, в возрасте от 20 лет.

Команда состоит из 6 человек (2 женщины, 4 мужчины).

К участию в Фестивале допускаются:

- команды, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения.

Участник желающий сдать нормативы ГТО, с внесением результатов в базу данных ГТО, обязан пройти регистрацию. Для этого необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.gto.ru и получить уникальный идентификационный номер участника (УИН).

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа Фестиваля

№	Наименование этапов Фестиваля	Участники	Зачет	
1	Бросок мяча в баскетбольную корзину	Мужчины Женщины	Командный зачет	
2	Троеборье (включает в себя три теста ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Поднимание туловища из положения лежа на спине)	Мужчины Женщины	Личный зачет	Командный зачет
3	Эстафета (ГТО)	Мужчины Женщины	Командный зачет	
4	«Иду на рекорд»	Мужчины Женщины	Личный зачет	

1. Бросок мяча в баскетбольную корзину.

Техника выполнения:

В данном виде испытания участвует вся команда. Бросок производится участником в баскетбольную корзину от линии штрафных бросков, каждому участнику предоставляется по 3 попытки. За каждое попадание в баскетбольную корзину засчитывается 2 очка. По результату выполнения испытания результаты вносятся в протокол.

2. Троеборье

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Техника выполнения:

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Выполнить два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально наклониться и удерживать касание линейки измерения в течение 2 секунд. По выполнению испытания в протокол вносится результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Техника выполнения:

Исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. По выполнению испытания в протокол вносится результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Техника выполнения:

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение упражнения: участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в исходном положении. По выполнению испытания в протокол вносится результат.

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» среди женщин будут засчитаны в зачет конкурса «Иду на рекорд».

3. Эстафета ГТО данный вид испытания выполняется на время.

Эстафета ГТО - соревнование командное. В ней участвуют все команды. Результаты эстафеты входят в командный зачет.

Участники проходят 4 пункта дистанции на скорость (с наименьшими затратами времени). Порядок прохождения этапов эстафеты ГТО участниками команды, определяется самостоятельно.

Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на своей дорожке, и пересекает финишную линию (отметку), затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием рукой по плечу следующего участника команды.

Командным временем считается время пересечения последним участником финишной черты.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты эстафеты ГТО по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, который формируется из числа команд.

Таблица требований к прохождению этапов эстафеты ГТО				
	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Скакалка	Рывок гири, вес 16 кг, одной рукой, смена рук любая
Мужчины:	3 * 10	Длина прыжка: 170 см	Кол-во раз: 15	Кол-во раз: 10
		Кол-во раз: 3		
Женщины:	3 * 10	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 20	Приседание с гирей в руках, вес 8 кг
		Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 15

1 пункт дистанции:

«Челночный бег» на площадке две линии разметки расположены на расстоянии 10 метров друг от друга, линия старта и финиша. Участник начинает бег с линии старта, допускается с высокого положения (стоя).

Бег: по сигналу участник начинает бег и добегают до второй линии, касаясь её **ногой**. Затем быстро разворачивается и возвращается к линии старта, снова касаясь её. После этого снова бежит к линии финиша, где финиширует.

Финиш: время фиксируется с момента старта до момента, когда участник пересечёт финишную линию в последний раз.

После прохождения 1 пункта и команды судьи «Есть!» участник перебегают короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего пункта и приступаем к его преодолению.

2 пункт дистанции:

«Прыжок в длину с места» на указанное в таблице выше расстояние с фиксацией результата по линии пятки обуви.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию и выполняет прыжок повторно.

Общее число повторений - 3 раза.

После прохождения 2 пункта и команды судьи «Есть!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступаем к преодолению 3 пункта дистанции.

3 пункт дистанции

«Приседание с гирей в руках, весом 8 кг (для женщин)/ рывок гири 16 кг (для мужчин)»

Участницы выполняют приседание с гирей весом 8 кг необходимое количество раз, указанное в таблице.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов).

После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов).

Участник выполняет рывок гири необходимое количество раз.

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление рабочей руки и разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания с применением гири весом 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков.

Техника выполнения испытания:

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз.

Во время выполнения испытания судья засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее 0,5 секунды.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала выполнения упражнения судья вновь дает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, рабочей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу, или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил выполнения упражнения (техническую неподготовленность).

Во время испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

После прохождения 4 пункта участник совершает забег на дистанцию 30 метров в обратном направлении, к линии старта, и, касаясь рукой плеча следующего участника, дает ему «команду» на старт.

После прохождения 4 пункта и пересечения финишной черты последним участником команды, участник бежит в обратном направлении на старт. Как только последний участник пересекает линию старта, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол эстафеты ГТО, с учетом начисленных штрафных очков, которые конвертируются в добавленное (штрафное) время.

Участники эстафеты ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Подведение итогов эстафеты ГТО

Штрафы:

Передача эстафеты вне коридора или без касания рукой плеча другого участника - + 3 сек.

Фальстарт участника команды - +5 сек.

Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту - +10 сек. за каждое несделанное повторение.

Общее время прохождения всех этапов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения Эстафеты ГТО, и влияет на итоговый результат (вносится в протокол).

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

В случае если у команд, показавших одинаковое количество времени, нет штрафного времени, то команды получают одинаковое количество очков.

Команда, прошедшая эстафету с наименьшим затраченным временем, становится победителем эстафеты ГТО.

4. «Иду на рекорд»

Конкурс является личным и состоит из выполнения одного вида испытания для мужчин и женщин на максимально возможный результат. Оценка выполнения данного вида испытания осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Побеждает участник, выполнивший максимальное количество повторений. Принять участие в конкурсе могут не только участники команд, а любой желающий.

Подтягивание из виса на высокой перекладине»:

Данный вид испытания не идет в зачет Фестиваля.

Техника выполнения

Исходное положение: 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. Выполнить испытание на максимальное количество раз.

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

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования Фестиваля классифицируются как личные и командные.

В процессе проведения Фестиваля судейская коллегия составляет турнирную таблицу, в которой учитывается результат всех команд, принявших участие во всех этапах.

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями по виду тестирования и вносятся в протокол.

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

В личном зачете победитель определяется среди мужчин и женщин по наименьшей сумме мест из 3 видов тестов ГТО (поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.).

В командном зачете победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах программы Фестиваля всеми участниками команды. Кроме этапа «Иду на рекорд».

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники занявшие 1,2,3 места в личном зачете среди мужчин и женщин по троеборью награждаются призами, грамотами.

Команды занявшие 1,2,3 места в этапе Фестиваля «Бросок мяча» награждаются грамотами, а участники команд медалями;

Команды, занявшие 1,2,3 места в этапе Фестиваля «Эстафета ГТО» награждаются грамотами, а участники команд медалями;

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками, грамотами, а участники команд медалями.

Победитель конкурса «Иду на рекорд» среди мужчин и женщин награждается грамотой и призом.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации, проведению, приобретению наградной и печатной продукции возлагаются на Муниципальное казенное учреждение «Физкультурно – оздоровительный комплекс Тайшетского района».

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля 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. Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие в Фестивале направляется по форме, согласно приложению, к настоящему Положению, в ЦТ ГТО МКУ «ФОК Тайшетского района» на адрес электронной почты in-fok@mai.ru.

Срок предоставления предварительных заявок установлен до «4» декабря 2025 г.

К участию в Фестивале допускаются команды, направившие заявки на участие в Фестивале до завершения срока и соответствующих требованиям, установленным настоящим Положением.

В день проведения Фестиваля представитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- оригинал заявки;

- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО допускаются лица не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с организаторами Фестиваля. Результаты работы комиссии по допуску участников объявляются на совещании руководителей команд до начала соревнований.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященного году защитника Отечества и 80-
летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов

от команды _____

Организация _____

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	Допуск врача, дата, подпись, печать.
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Представитель команды

_____ / _____ / « ____ » _____ 2025 г.
(Ф.И.О полностью) (подпись)

М.П.

контактные данные: _____ (телефон, эл. почта).

Допущено к участию _____ человек