

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Рекорд»

  
« 05 » Октября

В.М. Питиримова

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления ФКиС

  
Д.В. Паранин

« »

2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа фестиваля чемпионов  
ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО»

г. Чайковский  
2023 г.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль чемпионов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее – Фестиваль) проводится с целью повышения 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 культуры и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 18 и старше по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования и участия сборной команды Чайковского городского округа в Региональном этапе фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль состоится 21 октября 2023 года.

Место проведения: МАУ ДО «СШ «Рекорд» по адресу: г. Чайковский, ул. Вокзальная, д. 5/2.

Регистрация участников, работа мандатной комиссии с 10.00 час.

Открытие Фестиваля в 11.00 час.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, МАУ ДО «СШ «Рекорд» центр тестирования ВФСК ГТО.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья – по согласованию.

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

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения всероссийского этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

К участию в Фестивале допускаются:

**«Гонка ГТО»** - мужчины, женщины в возрасте от 18 до 49 лет.

**«Иду на рекорд»** - физические лица, систематически занимающихся физической культурой и спортом и успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО с результатами, соответствующими золотому знаку отличия в текущей возрастной ступени и соответствующие требованиям настоящего Положения претендующие продемонстрировать результат, равный или превышающий 100 очков<sup>1</sup> в выбранном виде испытания в соответствующей гендерно-возрастной ступени в комплексе ГТО, **раздельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории.**

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются личными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО («Иду на рекорд»), выполняемых на максимально возможный результат каждым пожелавшим участником, из числа успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО с результатами, соответствующими золотому знаку отличия, и Гонки ГТО.

### 1. Соревнования «Гонка ГТО»

Порядок прохождения Гонки ГТО участниками определяется следующим образом:

1. женщины 18-29 лет;
2. мужчины 18-29 лет;
3. женщины 30-39 лет;
4. мужчины 30-39 лет;
5. женщины 40-49 лет;
6. мужчины 40-49 лет.

Дистанция Гонки ГТО состоит из 5 испытаний.

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

Участнику необходимо выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 180 см для мужчин и 160 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 **25 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.**

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

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

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для мужчин – 20 повторений и мах гирей 8 кг для женщин – 15 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт Гонки.

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

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине мужчины – 30 повторений, женщины – 20 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции гонки.

### 5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) – 10 повторений и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины) – 8 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку промежуточной части Гонки ГТО и бегом возвращается к линии старта.

По всей дистанции участников сопровождает судья, который оценивает правильность выполнения упражнений и количества правильно выполненных повторений. По всей дистанции участников сопровождает секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

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

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции и затем определяется итоговый результат эстафеты.

В случае одинакового итогового времени у двух и более участников преимущество отдается тому, у кого меньшее количество штрафного времени.

#### **Штрафы:**

1. Фальстарт участника команды — 5 сек.
2. Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту — 5 сек. за каждое несделанное повторение.
3. Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции — 10 сек.

**Таблица требований к прохождению каждого пункта Гонки ГТО**

Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	<b>1.Прыжок в длину</b>	<b>2.Отжимание</b>	<b>3.Рывок гири, одной рукой, смена рук любая</b>	<b>4. Пресс (без лимита в 1 минуту)</b>	<b>5. Подтягивание на высокой перекладине без рывков</b>
	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 25	Вес: 16 кг	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 20		
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	<b>1.Прыжок в длину</b>	<b>2. Отжимание</b>	<b>3. Мах гирей:</b>	<b>4. Пресс (без лимита в 1 минуту)</b>	<b>5.Подтягивание на низкой перекладине:</b>
	Длина прыжка: 160 см	Кол-во раз: 15	Вес: 8 кг	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 15		

**Соревнования «Иду на Рекорд»** являются личными и состоят из выполнения одного из заявленных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимально возможный результат с целью превышения результатов равных 100 очкам<sup>2</sup> в соответствующем виде испытания (тесте) и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО.

<b>№ п/п</b>		<b>Личный зачет</b>	
		<b>Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)</b>	
		<b>18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет</b>	
		<b>возрастные категории</b>	
		<b>Силовые упражнения</b>	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин.	Мужчины, женщины	
2	Рывок гири 16 кг за 4 мин.	Мужчины	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)/низкой перекладине (женщины) за 4 мин.	Мужчины, женщины	
		<b>Упражнения на гибкость</b>	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Мужчины, женщины	
		<b>Скоростно-силовые упражнения</b>	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мужчины, женщины	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Мужчины, женщины	

<sup>2</sup> 100 очковая таблица приложение № 2 приказа Минспорта России от 18 апреля 2023 года №259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «ВФСК ГТО»)

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 29.05.2023 года № 117 (утверждены Министром спорта Российской Федерации от 22.02.2023 года).

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

### **«Гонка ГТО».**

Победители в личном соревновании «Гонка ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение всех этапов.

Лучшие результаты участников используются при формировании сборной команды Чайковского городского округа для участия в Региональном этапе фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

### **«Иду на рекорд».**

Результаты выполнения участником испытаний на максимальное количество раз фиксируются и вносятся в протокол соревнований.

Итоги соревнования «Иду на рекорд» подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории по каждому виду испытаний (тестов).

При одинаковом результате победитель определяется по наибольшему количеству очков, полученному участником согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В случае равенства этого показателя преимущество получает участник:

- в испытании «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» участники, получившие одинаковое наибольшее количество очков, перевыполняют испытание;

- в испытании «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «поднимание туловища из положения лежа» преимущество получает участник с наименьшим количеством ошибок при выполнении упражнения, а в случае равенства и этого показателя, участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника;

- в испытании «рывок гири 16 кг» преимущество получает участник, имеющий меньший собственный вес после выступления, а далее участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника;

- в испытании «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - преимущество получает участник, у которого сумма трех попыток больше.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

### **«Гонка ГТО».**

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения «Гонки ГТО», отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени награждаются дипломами и медалями.

### **«Иду на рекорд».**

Участники, занявшие первые места в соревновании «Иду на Рекорд», по каждому виду испытания (теста), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории комплекса ГТО, награждаются дипломами и медалями.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с награждением участников Фестиваля, осуществляются за счет средств МАУ ДО СШ «Рекорд».

## **IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие в Фестивале направляются по форме согласно Приложениям №1 и №2 к настоящему Положению в срок до **19 октября 2023 г.** на адрес электронной почты [uprfkis@list.ru](mailto:uprfkis@list.ru) с пометкой «Игры ГТО».

Заявки, поступившие после 19 октября 2023 г., не рассматриваются.

По вопросам организации и проведения Фестиваля обращаться по телефону: 8(342) 41 7-40-14.

В день проведения Фестиваля участник представляет в комиссию по допуску следующие документы:

- оригинал заявки, заверенная врачом;
- паспорт или документ, удостоверяющий личность участника;

*Данное положение является официальным вызовом на Фестиваль.*

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ  
в муниципальном этапе Фестиваля чемпионов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО» «Гонка ГТО»**

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	УИН участника	Возрастная ступень	Виза врача
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Врач \_\_\_\_\_ / М.П  
Подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**  
**в муниципальном этапе Фестиваля чемпионов**  
**ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**«ИГРЫ ГТО»**  
**в соревновании «Иду на рекорд!»**

от \_\_\_\_\_  
 (ФИО участника)

№	ФИО	УИН участника	Вид испытания, расчетный результат выполнения	Медицинский допуск врача к занятиям физической культурой и спортом
1.			Заполняется, с указанием вида испытания, и предварительного результата	Отметка «Допущен», подпись и печать врача

Индивидуальная подпись участника:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Подпись . . . . . Ф.И.О.

Врач  
 М.П \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Подпись . . . . . Ф.И.О.