

«УТВЕРЖДАЮ»



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении VIII Фестиваля Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Будь готов!» среди работников государственных и муниципальных организаций и учреждений Гатчинского муниципального округа

17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа - фестиваль ГТО

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

VIII Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Будь готов!» среди работников государственных и муниципальных организаций и учреждений Гатчинского муниципального округа от 25 до 59 лет (далее – Фестиваль) и 17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа - фестиваль ГТО проводятся в соответствии с календарным планом мероприятий Комитета по физической культуре, спорту и молодежной политики Гатчинского муниципального округа на 2025 год.

**Целью** проведения Фестиваля является вовлечение граждан Гатчинского муниципального округа 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.

### 2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 29 ноября 2025 с 9.00 до 14.00 на базе МБУ ГМО «Центр развития физической культуры и спорта «Волна», расположенного по адресу: г. Гатчина, ул. Профессора Русинова, д. 1, в соответствии с регламентом проведения соревнований (Приложение №3).

### 3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство Фестивалем осуществляют Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального округа.

Непосредственное проведение соревнований Фестиваля осуществляется центром тестирования ГТО Гатчинского муниципального округа.

Судейство соревнований Фестиваля осуществляется судейской бригадой центра тестирования ГТО Гатчинского муниципального округа. Состав ГСК сформирован из спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, и в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям по видам спорта, утвержденными Минспортом России.

### 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на объекте спорта, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется в соответствии с

Типовой инструкцией по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 ноября 2014 года №948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска участника к соревнованиям по медицинским заключениям является оригинал коллективной заявки с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии с подписью и печатью врача, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности или индивидуальной медицинской справкой от врача с заключением «Может заниматься физической культурой и спортом» или «Допущен к выполнению норм ГТО» (копия).

## 1. УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

### В фестивале принимают участие:

- **команды 1 дивизиона 17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа** (состав команды 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины; участники команды – штатные сотрудники)
- **команды 2 дивизиона 17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа** (состав команды 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины; участники команды – штатные сотрудники, прямые члены семей старше 16 лет (супруги и дети), не более 1 приглашенного участника)
- **команды работников территориальных управлений администрации Гатчинского муниципального округа** (состав команды 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины; участники команды – штатные сотрудники);
- **сборные команды территориальных управлений Гатчинского муниципального округа** (состав команды 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины; участники команды – члены сборных команд ТУ в возрасте от 25 до 59 лет, IX-XV ступени ГТО);
- **индивидуальные участники** (участники: жители Гатчинского муниципального округа в возрасте от 25 до 59 лет, IX-XV ступени ГТО).

**Все участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) .**

## 2. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Министра спорта Российской Федерации от 22.02.2023 №117.

№	Вид испытания (тест)
1.	Эстафета «Чемпионы ГТО»

### **Эстафета «Чемпионы ГТО»**

Соревнование индивидуальное, проходит в формате гонки. Каждый участник проходит четыре «пункта» дистанции, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами). Итоговым временем считается время пересечения участником линии финиша.

На пунктах дистанции находятся рефери команды, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений, фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время участнику.

По команде судьи на старте «Марш!», участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до первого снаряда и приступает к преодолению 1 пункта дистанции.

### **1 пункт дистанции:**

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

ИП - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение испытания. Необходимое количество отжиманий для прохождения 1 пункта: Женщины – 5 раз, мужчины – 10 раз.

После прохождения 1 пункта, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 пункта.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы).

### **2 пункт дистанции:**

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

Упражнение выполняет на расстояние 180 см (для мужчин) и 150 см (для женщин).

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений: 2 раза. ИП - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками разрешен.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

После прохождения 2 пункта, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метров) вперед до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта.

### **3 пункт дистанции:**

#### **Приседания с гирей весом 8 кг(женщины)/16 кг (мужчины).**

Общее число повторений 10 раз. Приседания – комплексное упражнение на сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Ноги необходимо поставить на ширине плеч. Стопы должны быть разведены в стороны. Инвентарь берется обеими руками, удерживать его нужно на уровне груди. Участник опускается, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90° и менее. Возвращается в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- потеря равновесия при выполнении приседания;
- в приседе угол в коленном суставе более 90°.

### **4 пункт дистанции:**

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

ИП - лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, самостоятельно ступнями зацепиться за нижнюю перекладину шведской стенки. Участник выполняет поднимания туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Необходимое количество подниманий туловища для прохождения пункта – 15 раз.

Ошибки, при которых выполнение засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мат;
- вынос рук из-за головы вперед.

После прохождения 4 пункта, участник бегом возвращается к линии старта/финиша.

**В командной эстафете участник команды** передает эстафету касанием двух ладоней следующему участнику, давая ему старт.

Ошибки, при передаче эстафеты:

- нарушение правил передачи эстафеты (отсутствие касания ладонями);
- участник начал движение за линию старта до того, как ему передали эстафету двумя ладонями.

За каждую ошибку, зафиксированную судьей на дистанции и на линии передачи эстафеты, участник получает 1с штрафного времени к итоговому.

### **3. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры в командном первенстве определяются по наименьшему времени, показанному участниками команды (раздельно в 4 категориях).

Победители и призеры в личном зачете Эстафеты «Чемпионы ГТО» определяются по наименьшему времени, показанному участниками, в каждой возрастной категории среди мужчин и женщин раздельно: IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV.

### **4. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами и медалями Комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального округа.

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве, награждаются грамотами и медалями Комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального округа.

### **5. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение, связанное с организацией и проведением Фестиваля, награждением, арендой спортивного сооружения осуществляют Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Гатчинского муниципального округа, МБУ ГМО «Центр развития физической культуры и спорта «Волна».

### **6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо:

– **В СРОК ДО 26 ноября 2025 года** необходимо сообщить об участии в центр тестирования ГТО по тел.: 8(81371) 3-88-60.

Данное положение является основанием для командирования команд на Фестиваль.

В день соревнований участники представляют в комиссию по допуску следующие документы:

- оригинал индивидуальной/коллективной заявки;
- копия медицинской справки от врача (4 абзац 4 пункта данного положения) к индивидуальным заявкам или в случае отсутствия визы врача в коллективной заявке, в комиссию предоставляется индивидуальная медицинская справка с допуском врача на каждого участника.

Страховой полис обязательного медицинского страхования каждый участник должен иметь при себе.

### **7. Ответственные лица и контактные телефоны:**

1.8(951)6494401 – Валуева Александра Валерьевна – заведующий центром тестирования ГТО;  
2.8(81371)38860 – Александрова Гульнара Назхатовна – специалист центра тестирования ГТО по связям с общественностью.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЯВКА**  
**на участие в VIII Фестивале Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» «Будь готов!»**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Информация</b>
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	УИН - Уникальный идентификационный номер участника тестирования в ЭБД ГТО	
3.	Дата рождения (день, месяц, год)	
4.	Документ, удостоверяющий личность	
5.	Адрес регистрации места жительства	
6.	Адрес электронной почты, тел.	
7.	Основное место работы	
8.	Спортивное звание/спортивный разряд	

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**КОЛЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА**  
**на участие в VIII Фестивале Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Будь готов!»**

Наименование организации/учреждения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество <b>полностью</b>	Дата рождения	Пол	УИН номер в ЭБД ГТО	Виза врача (с указанием группы здоровья участника)
1.			М		
2.			М		
3.			Ж		
4.			Ж		

Допущено \_\_\_\_\_ человек  
(прописью)

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

Руководитель организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
МП (подпись) (Ф.И.О. **полностью**)

**Ф.И.О. исполнителя (полностью)** \_\_\_\_\_

**Контактный телефон E-mail:** \_\_\_\_\_

## Регламент

9.00-11.00 - работа комиссии по допуску, регистрация участников (холл бассейна «Волна» (ул. Крупской д.12 к.1).

После регистрации команды проходят в раздевалки и спортивный зал.  
**Наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви обязательно!**

9.00 – регистрация команд 1 дивизиона 17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа, 2 дивизиона 17 Спартакиады трудовых коллективов Гатчинского муниципального округа

**9.30 – начало соревнований команд 1 дивизиона 17СТК, 2 дивизиона 17СТК**

9.30 - регистрация команд администраций территориальных управлений Гатчинского муниципального округа, сборных команд территориальных управлений Гатчинского муниципального округа

10.00 – торжественный парад – открытие VIII Фестиваля Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Будь готов!», награждение победителей и призеров Спартакиады трудовых коллективов

**10.30 - начало соревнований команд** работников территориальных управлений администрации Гатчинского муниципального округа, сборных команд территориальных управлений Гатчинского муниципального округа

11.15 – награждение победителей и призеров соревнований команд администраций территориальных управлений и территориальных управлений.

**11.30 – начало соревнований индивидуальных участников** (участники: жители Гатчинского муниципального округа в возрасте от 25 до 59 лет, IX-XV ступени ГТО)

12.30 - торжественный парад – закрытие Фестиваля, награждение индивидуальных участников

Состав комиссии по допуску:

Валуева А.В. – главный секретарь

Александрова Г.Н. – секретарь

Убедительная просьба! Для экономии времени на регистрацию команд и для оперативной работы мандатной комиссии, документы на участников подготовить в указанном порядке и в соответствии с заявкой.