

Согласовано

Начальник управления по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска

  
О.В. Климова

«10» мая 2023 г.

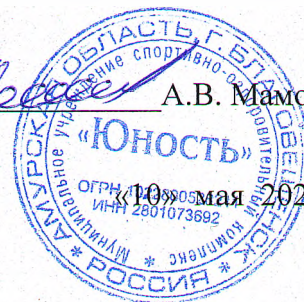


Утверждаю

Директор МУ СОК «Юность»

  
А.В. Мамонтов

«10» мая 2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о I этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций

г. Благовещенск, 2023 год

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций проводится в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни», в соответствии с п. 42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165 – р ( в редакции от 24 августа 2017 г. №1813 – р).

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

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций;
- повышение уровня физической подготовленности школьников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников комплекса ГТО, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

2.1. Фестиваль проводится в три этапа:

### I этап (муниципальный):

**17 мая 2023 г. в 12.00 час.** - открытие муниципального этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций.

**Место проведения** - Муниципальное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс «Юность», ул. Краснофлотская, 6.

**18 мая 2023 г. в 10.00 час.** – приём нормативов по легкой атлетике.

**Место проведения** – стадион МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6.

**21 мая 2023 г. в 15.15 час.** – приём нормативов по плаванию (50 м).

**Место проведения** – МАОУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Краснофлотская, 105 (бассейн «Надежда»).

### II этап (региональный):

02 – 03 июня 2023 г. – г. Благовещенск, ул. Ленина, 160 (стадион «Амур»).

### III этап (всероссийский):

Победители регионального этапа (IV - V возрастные ступени), отобранные в сборную команду Амурской области, поощряются путёвкой в ФГБОУ «МДЦ Артек» г. Ялта (Республика Крым). Команда субъекта направляется на III этап только в случае положительного решения организаторов.

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство проведения муниципального этапа Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска и главную судейскую коллегию, утвержденную постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 года (с изм. и доп. № 738 от 04.03.2020 г).

Состав судейских бригад утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

Методическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

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

4.1. Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (далее – государственные требования), утвержденными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117.

4.2. **К участию в Фестивале на I этапе** допускаются обучающиеся образовательных организаций в возрасте от **12 до 15 лет**, относящиеся к IV - V возрастным ступеням комплекса ГТО соответственно, основной медицинской группы, зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО, при наличии допуска врача и согласия родителей (законных представителей).

**К участию во II этапе Фестиваля** допускаются победители и призеры I этапа Фестиваля, показавшие на соревнованиях результаты, соответствующие **золотому знаку отличия** комплекса ГТО, в возрасте от **12 до 15 лет**.

Состав команды - 8 человек:

2 мальчика и 2 девочки – 12 – 13 лет (четвертая ступень комплекса ГТО);

2 юноши и 2 девушки – 14 – 15 лет (пятая ступень комплекса ГТО).

**Возраст участников II этапа Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется на дату 15 октября 2023 года.**

К плаванию допускаются только те участники, которые имеют при себе личный инвентарь для прохождения испытаний: шапочка, купальный костюм (девочки/девушки допускаются в закрытом купальнике, мальчики/юноши – плавательные плавки), очки (при необходимости), сменная обувь (для входа в плавательный бассейн, сланцы).



До начала прохождения тестирования необходимо пройти медицинский осмотр на территории бассейна «Надежда».

Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО.

## **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа I этапа Фестиваля включает: спортивную программу и может включать культурную программы.

Спортивная программа Фестиваля проводится 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.

Время	Мероприятие	Место проведения
<b>17 мая 2023 года</b>		
с 10.30 час.	Встреча участников	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
12.00 час.	Открытие I этапа Фестиваля ВФСК ГТО	Площадка ГТО МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
с 12.30 час. до 14.00 час.	Тестирование участников Фестиваля <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (все участники).</li> <li>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (все участники).</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки/девушки).</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши).</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр (все участники)</li> </ul>	Площадка ГТО МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6  Сектор для метания МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
<b>18 мая 2023 года</b>		
с 10.00 час. до 12.00 час.	Приём нормативов по легкой атлетике: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60 м</li> <li>- бег на 1500 м (участники четвертой ступени)</li> <li>- бег на 2000 м (участники пятой ступени)</li> </ul>	Стадион МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
<b>21 мая 2023 года</b>		
с 15.15 час. до 16.00 час.	Плавание на 50 м	МАОУ ДО «ДЮСШ №1» (бассейн «Надежда»), ул. Краснофлотская, 105

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: 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 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### ***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### ***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – плечи»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.



Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ».

### **Метание мяча весом 150 г**

Участники IV - V ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- просрочено время, отведенное на попытку.

### **Бег на 60 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

***Ошибки, в результате которых испытание, не засчитывается:***

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

### **Бег на 1500 м, 2000 м**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 – 2000 м. не более 15 человек, 3000 м. – не более 20 человек.

### **Плавание на 50 м**

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах или водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.



**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Результаты участников определяются с применением автоматизированной информационной системы «Электронное судейство» согласно 100 – очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, методических рекомендаций по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных Минспортом России, и учитываются в соответствии с ЕВСК, утвержденной приказом Минспорта от 11.01.2022 №6.

Личный зачет по I этапу Фестиваля определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации № 259 от 18 апреля 2023 года.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 1500 м или 2000 м по времени.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Награждение проводится отдельно среди юношей и девушек в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.

7.2. Участники, занявшие 1 - 3 место в личном зачёте в многоборье ГТО награждаются медалью и грамотой.

7.3. Победители и призёры, показавшие в I этапе Фестиваля результаты, соответствующие золотому знаку отличия комплекса ГТО, примут участие во II этапе Фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных учреждений, который состоится в июне 2023 года.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение муниципального этапа Фестиваля осуществляется за счет средств государственной программы "Развитие физической культуры и спорта на территории Амурской области на 2014 - 2025 годы" от 25 сентября 2013 г. № 451.

Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики, медицинского обеспечения, оплата питания судейской бригады несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска и Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

## **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 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа на муниципальный этап Фестиваля проводится на объекте спорта, включенном в Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (сертификат соответствия от 09 ноября 2018 г. № СДС СБ СС.ОС.0416).

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144 н «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» (ГТО)».

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для присвоения уникального ID-номера, позволяющего выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме предварительно нужно зарегистрироваться на сайте [gto.ru](http://gto.ru), без регистрации на сайте [gto.ru](http://gto.ru) учёт выполнения нормативов комплекса ГТО будет невозможен.

Для участия в Фестивале от команды необходимо направить заявку по установленной форме (Приложение №1). В заявке указывается:

- фамилия, имя, отчество (прописывается полностью);
- ID-номер;
- пол;
- число, месяц и год рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина РФ;
- ступень комплекса ГТО;
- адрес места жительства;
- контактный телефон, адрес электронной почты;
- уровень владения плаванием;
- спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- медицинский допуск.

В комиссию по допуску участников представляются следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению, заверенную руководителем учреждения и учреждением здравоохранения, которое осуществляет допуск участников;
- копия документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших 14 лет – свидетельства о рождении).

Наличие ID-номеров для каждого участника обязательно! При его отсутствии участник не будет допущен к участию в Фестивале. При формировании заявки необходимо вносить информацию идентичную той, которая ранее была указана в «Личном кабинете» сайта [gto.ru](http://gto.ru) (ФИО, ID-номер, дата рождения, ступень комплекса ГТО). При регистрации на сайте [gto.ru](http://gto.ru) в обязательном порядке загружается личная фотография с соотношением сторон 3 x 4 на светлом фоне.

Предварительные заявки принимаются **до 15 мая 2023 года** на электронную почту Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска [gtotsentrblag@mail.ru](mailto:gtotsentrblag@mail.ru), тел.: 8 (4162) 772 – 605.

Оригиналы заявок предоставляются в первый день Фестиваля по адресу: улица Краснофлотская, 6, 1 этаж.



**Коллективная заявка на участие в I этапе  
Фестиваля ВФСК ГТО  
среди обучающихся общеобразовательных организаций  
17 мая 2023 г.**

**от команды**

(полное название общеобразовательной организации)

№ п\п	ФИО (полностью)	ИД-номер	Пол	Число, месяц и год рождения	Данные паспорта (до 14 лет св-во о рождении)	Степень	Адрес места жительства	Телефон, электронная почта	Уровень владения плаванием	Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии)	Виза врача о допуске участника
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
...											

Всего допущено: \_\_\_\_\_

Врач: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель учреждения: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.