

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. министра  
физической культуры и спорта  
Липецкой области

  
Т.Д. Свистунова  
« 10 » марта 2026 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГАУ ЛО  
«Центр развития и мониторинга  
физической культуры и спорта»

  
О.С. Решитько  
« 10 » марта 2026 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении фестиваля**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов,  
государственных гражданских служащих РФ  
и муниципальных служащих**

**Липецкая область**

**2026 г.**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих РФ и муниципальных служащих (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р и календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2026 год.

Целью проведения Фестиваля является популяризация комплекса ГТО, здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность.

Основными задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО среди трудовых коллективов;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями (представителями нанимателя) в рамках мероприятий по улучшению условий и охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков;
- создание условий, мотивирующих взрослое население к занятиям физической культурой и спортом.

## 2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в три этапа:

I этап (муниципальный) – решение о проведении принимается органами местного самоуправления муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта;

II этап (региональный) – проводится **10 апреля 2026 года** на базе МАУ МСОК «Атлант» по адресу: Липецкая область, Липецкий округ, д. Копцевы Хутора, ул. Котовского, 1В.

Регистрация участников:

1 группа сборных команд - с 09:30 до 10:00.

2 группа сборных команд - с 10:00 до 10:30.

Начало спортивной программы Фестиваля в 10:45.

**Обязательно наличие сменной обуви** для всех участников (представителей, сопровождающих и зрителей).

III этап (всероссийский) – проводится 25-31 мая 2026 года в г. Салехард (Ямало-Ненецкий автономный округ).

### **3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

Муниципальный этап Фестиваля проводится на усмотрение органов местного самоуправления муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта.

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет министерство физической культуры и спорта Липецкой области (далее – МФКС Липецкой области).

Полномочия МФКС Липецкой области, как организатора соревнований, осуществляет ГАУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта».

Непосредственная организация и проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Составы ГСК и судейских бригад по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий комплекса ГТО, утверждёнными приказом Минспорта России №70 от 01.02.2016, и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

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

Фестиваль проводится среди трудящихся из числа работников предприятий (организаций, учреждений) независимо от организационно-правовой формы и государственных гражданских и муниципальных служащих в возрасте от 25 до 64 лет основной группы здоровья и имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в следующих возрастных ступенях:

- 25-29 лет (девятая ступень комплекса ГТО);
- 30-34 лет (десятая ступень комплекса ГТО);
- 35-39 лет (одиннадцатая ступень комплекса ГТО);
- 40-44 лет (двенадцатая ступень комплекса ГТО);
- 45-49 лет (тринадцатая ступень комплекса ГТО);
- 50-54 года (четырнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 55-59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 60- 64 лет (шестнадцатая ступень комплекса ГТО).

Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на **10 апреля 2026 года**.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

К участию в региональном этапе Фестиваля допускаются команды, направившие заявки, соответствующие требованиям Положения, в установленные сроки, но не более 20 команд. По решению организаторов могут быть допущены команды в неполном составе, но не менее 4-х человек (2 мужчины и 2 женщины).

При поступлении заявок в соответствии с установленной квотой срок приема заявок прекращается ранее установленной крайней даты. Заявки, поданные сверх квоты, остаются в листе ожидания (в резерве).

Состав команды включает 9 человек, в том числе 1 руководитель (представитель) команды и 8 спортсменов:

- 1 мужчина или 1 женщина – 25-29 лет (девятая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 30-34 лет (десятая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 35-39 лет (одиннадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 40-44 лет (двенадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 45-49 лет (тринадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 50-54 года (четырнадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 55-59 лет (пятнадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 60- 64 лет (шестнадцатая ступень).

В состав команды предприятий (организаций, учреждений) включаются штатные работники предприятия (организации, учреждения), включая его филиалы и дочерние подразделения, проработавшие не менее 6 месяцев на этом предприятии.

В состав команды государственных гражданских и муниципальных служащих, включаются сотрудники, исполняющие должностные обязанности на территории Липецкой области и сотрудники подведомственных учреждений, имеющие стаж в системе государственного или муниципального управления не менее 6 месяцев.

Состав команды для участия в Фестивале формируется решением руководства предприятия (организации, учреждения), органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации или органа местного самоуправления.

**Для бассейна обязательно наличие** купальника, шапочки, полотенца, гигиенических принадлежностей и чистых сланцев.

К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.

## 5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа муниципального этапа Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления.

Спортивная программа регионального этапа Фестиваля состоит из соревнований в личном зачете «Многоборье ГТО» и командном зачете «Эстафета ГТО».

«Многоборье ГТО» состоит из следующих видов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

№ п/п	Испытания (тесты)	
<b>Женщины</b>		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все возрастные группы
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	от 25 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	от 60 до 64 лет
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все возрастные группы
4.	Плавание на 50 м	от 25 до 59 лет
	Плавание на 25 м	от 60 до 64 лет
<b>Мужчины</b>		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все возрастные группы
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	от 25 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	от 60 до 64 лет
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все возрастные группы
4.	Плавание на 50 м	от 25 до 59 лет
	Плавание на 25 м	от 60 до 64 лет

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

«Эстафета ГТО» - соревнования командные. В эстафете ГТО участвуют все команды. Состав команды: 4 человека (2 мужчины и 2 женщины) из общего числа участников одной команды (определение состава команды возлагается на представителя команды).

Командное соревнование Эстафета ГТО проходит в формате гонки. Эстафета ГТО проходит на 2 дорожках, где одновременно стартуют 2 участника разных команд. Каждый участник команды выполняет поочередно каждое упражнение, возвращается бегом к старту и передает эстафету следующему участнику гонки касанием ладони плеча участника. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения всей командой и штрафного времени каждого участника.

«Эстафета ГТО» состоит из прохождения 4-х этапов:

1 этап – **Челночный бег 3 x 10 м** – мужчины/ женщины.

2 этап – **Присед с отягощением** – 16 кг (мужчины), 8 кг (женщины). Упражнение выполняется 10 раз.

3 этап – **Поднимание туловища из положения лежа на спине** – мужчины/женщины. Упражнение выполняется 20 раз.

4 этап – **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием** вверх и хлопком над головой двумя руками (берпи) – мужчины/женщины. Упражнение выполняется 5 раз.

5 этап – **Прыжки через скакалку**. Упражнение выполняется 20 раз.

Возвратный бег.

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.

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

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

**Техника выполнения и начисление штрафного времени за нарушение техники выполнения программы «Эстафета ГТО»:**

**1. Челночный бег (3x10 метров).**

Участник пробегает 10 м, обегает фишку, пробегает еще 10 м, обегает фишку, пробегает финишный отрезок.

**Ошибки и штрафное время:**

*Начало выполнения испытания до звукового сигнала (фальстарт) – 10 с.*

*Создание помехи рядом бегущему – 10 с.*

*Участник не обегал фишку во время разворота – 10 с.*

**2. Приседание с отягощением.**

Участник выполняет приседание необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, отягощение держится двумя руками на уровне груди, допускается прижатие к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

**Ошибки и штрафное время:**

*Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.*

*Отягощение выше/ниже уровня груди – 10 с.*

*Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 10 с.*

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или платформе, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата/платформы, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу/платформе. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### ***Ошибки и штрафное время:***

*Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.*

*Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 10 с.*

*Отсутствие касания лопатками мата – 10 с.*

*Размыкание пальцев рук «из замка» - 10 с.*

*Смещение таза (поднимание таза) – 10 с.*

*Изменение прямого угла согнутых ног – 10 с.*

### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием в верх и хлопком над головой двумя руками (берпи).**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо. Выполнение: из положения стоя прямо, принять упор присед, затем упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол, затем в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок с одновременным хлопком над головой.

#### ***Ошибки и штрафное время:***

*Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.*

*Нарушение требований исходного и конечного положения – 10 с.*

### **5. Прыжки через скакалку.**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с оборотом скакалки вокруг корпуса.

#### ***Ошибки и штрафное время:***

*Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.*

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

## **6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол в соответствии с утвержденным постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 №540 (с изменениями и дополнениями от 17.01.2023); государственными требованиями, утвержденными приказом Минспорта России от 22.02.2023 №117; методическими рекомендациями, утвержденными Минспортом РФ от 29.05.2023.

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

Личный зачет соревнований «Многоборье ГТО» подводится отдельно среди мужчин (1 место) и среди женщин (1 место) в каждой возрастной ступени. Победители определяются по наибольшему количеству очков по результатам выполнения испытания всех видов «Многоборья ГТО». При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине. При равном результате в поднимании туловища преимущество получает участник с более ранней датой рождения.

Победители «Эстафеты ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени прохождения всех этапов эстафеты всеми участниками команды с учетом штрафов. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

Общеконандный зачёт подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды по всем видам испытаний и результатам «Эстафеты ГТО» (Приложение №1).

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно Приложению №2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 18 апреля 2023 г. № 259.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1 места в личном зачете «Многоборье ГТО» раздельно среди мужчин и женщин, в каждой возрастной ступени, награждаются сувенирной продукцией с символикой ГТО, медалями и дипломами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в «Эстафете ГТО», награждаются сувенирной продукцией с символикой ГТО и дипломами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубком и дипломом.

## **8. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ**

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю Главного судьи в течение 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Фестивале, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может подать заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи, но не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день и оформлено письменным заключением главного судьи, если не требуется дополнительной проверки фактов. Заключение доводится до сведения участника и представителя команд.

Если представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей.

До вынесения решения ГСК по протесту, участник может быть допущен к соревнованию.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

## **9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению регионального этапа Фестиваля несет ГАУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию команды на региональный этап Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников) обеспечивают командирующие организации.

## **10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Фестивале осуществляется при наличии оригинала полиса обязательного медицинского страхования и договора (страхового полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев при участии в физкультурном мероприятии (соревнования по видам испытаний, включенным в спортивную программу Фестиваля – ГТО, полиатлон).

Страхование участников соревнований производится за счёт средств командирующей организации/личных средств участника и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в электронном виде по установленной форме (Приложение №2) Региональному оператору ВФСК ГТО на адрес электронной почты [GTO-48@yandex.ru](mailto:GTO-48@yandex.ru) с пометкой «Фестиваль ГТО среди трудовых коллективов».

При поступлении заявок в соответствии с установленной квотой срок приема заявок прекращается ранее установленной крайней даты. Заявки, поданные сверх квоты, остаются в листе ожидания (в резерве).

**Срок предоставления заявки до 7 апреля 2026 года (включительно).**

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются. Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- **заявку** установленной формы, заверенную руководителем предприятия (организации, учреждения), в которую входят члены сборной команды, имеющие **медицинский допуск** (Приложение №2);

- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);

- **оригинал** справки, подтверждающую факт работы на предприятии (организации, учреждении), заверенную кадровой службой, с печатью и подписью руководителя кадровой службы или руководителя предприятия (организации, учреждения);

- **паспорт** (оригинал или ксерокопию) каждого участника;

- **страховой полис** обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал **договора о страховании жизни и здоровья** от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с Региональным оператором ВФСК ГТО.

Комиссия по допуску проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд. Результаты работы комиссии по допуску будут озвучены представителю команды по контакту, указанному в заявке.

Для получения справочной информации: телефон +7 (4742) 234-651.

**Таблица начисления баллов в «Эстафете ГТО»:**

<b>Место</b>	<b>Количество баллов</b>
1 место	800 баллов
2 место	720 баллов
3 место	640 баллов
4 место	560 баллов
5 место	480 баллов
6 место	400 баллов
7 место	350 баллов
8 место	300 баллов
9 место	250 баллов
10 место	200 баллов
11 место	150 баллов
12 место	100 баллов
13 место	90 баллов
14 место	80 баллов
15 место	70 баллов
16 место	60 баллов
17 место	50 баллов
18 место	40 баллов
19 место	30 баллов
20 место	20 баллов
Неучастие команды	0 баллов

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**  
**в Фестивале ВФСК ГТО среди трудовых коллективов, государственных гражданских**  
**служащих Российской Федерации и муниципальных служащих**

от \_\_\_\_\_  
 (наименование предприятия (учреждения, организации), органа государственной власти субъекта или муниципального образования)

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.	Ф.И.О. представителя			Сотовый телефон, электронная почта	

Руководитель организации (должность): \_\_\_\_\_ Допущено к участию \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 ФИО / ФИО / подпись

Врач \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г. М.П. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г. М.П.

