

«УТВЕРЖДАЮ»  
Начальник управления  
физической культуры и спорта  
Липецкой области



М.В. Маринин

«04» июня 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ЛО  
«Центр развития и мониторинга  
физической культуры и спорта»



О.С. Решитько

«04» июня 2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд

#### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с пунктом 32 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р (в редакции от 07.09.2023 № 1455) и календарным планом официальных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2024 год и приурочен к Году семьи.

Целью проведения Фестиваля является привлечение различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, включая важность ведения здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение семей за систематические занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в три этапа:

**I этап (муниципальный)** – проводится до 1 июля 2024 года (включительно) в муниципальных образованиях (дата проведения Фестиваля определяется органами местного самоуправления).

**II этап (региональный)** – проводится **5 июля 2024 года** на базе МАУ ДО ДЮСШ (Липецкая область, Лебедянский район, г. Лебедянь, ул. Шахряя, д. 40); регистрация участников с 10:00 до 10:30 часов.

**III этап (всероссийский)** – проводится в г. Томске в период с 22 по 28 августа 2024 года.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организация и проведение муниципального этапа Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления.

Общее руководство организацией и проведение регионального этапа Фестиваля в Липецкой области осуществляется ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (Региональный оператор ВФСК ГТО).

Непосредственная организация и проведение регионального этапа Фестиваля возлагается на Регионального оператора ВФСК ГТО и главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Состав ГСК и судейских коллегий по видам испытаний Фестиваля формируется 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 01.02.2016 № 70 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 октября 2017 г. № 909.

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

**К участию в Фестивале** допускаются семейные команды, возраст участников которых от 8 до 69 лет, имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

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

**Команды на первом этапе рекомендуется формировать из числа семей в составе:**

- 1 ребенок;
- 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка);
- 1 дедушка или бабушка.

**Состав команды всего – 4 человека.**

Родство определяется на основании официальных документов (паспорта, свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке).

**К участию во II этапе Фестиваля** допускается не более 21 команды из числа победителей I этапа Фестиваля в командном зачёте. Количество команд от муниципального района/округа/городского округа не должно превышать количество муниципальных центров тестирования ВФСК ГТО на его территории.

**Состав команды – 5 человек, в том числе:**

- 4 участника (ребёнок, мать, отец, бабушка/дедушка);
- 1 руководитель (представитель) команды.

**Участники команд допускаются в следующих возрастных группах:**

- ребенок (мальчик или девочка): **8-11 лет** (вторая – третья ступени комплекса ГТО);
- мать и отец (законный представитель ребенка): **25-49 лет** (девятая – тринадцатая ступени комплекса ГТО);
- бабушка или дедушка: **50-69 лет** (четырнадцатая – семнадцатая ступени комплекса ГТО).

По решению организаторов может быть допущена команда из 3-х человек (при отсутствии одного из взрослого участника).

Возраст участников финала Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату последнего дня соревновательной программы финала Фестиваля (28 августа 2024 года).

**К участию во II этапе Фестиваля не допускаются:**

- лица, не принимавшие участие в I этапе Фестиваля;
- лица, не зарегистрированные в электронной базе данных, относящихся к комплексу ГТО;
- лица, не имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- лица, не соответствующие установленным Положением требованиям к возрасту участников II этапа Фестиваля;

- команды, не предоставившие документы, подтверждающие родство участников.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО:

<b>Спортивная программа</b>		
№п/п	Виды испытаний (тестов)	Участники, возрастная группа
1.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из электронного оружия	папы и мамы от 25 до 49 лет
2.	Плавание 50 м	папы и мамы от 25 до 49 лет, дедушки и бабушки от 50 до 59 лет
	Плавание 25 м	дедушки и бабушки от 60 до 69 лет
3.	Бег на 30 м	мальчики, девочки от 8 до 11 лет
4.	Бег на 60 м	папы и мамы от 25 до 49 лет
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мальчики, девочки от 8 до 11 лет
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	все участники
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	все участники
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	девочки от 8 до 11 лет; мамы от 25 до 49 лет; бабушки и дедушки от 50 до 59 лет;
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	бабушки от 60 до 69 лет дедушки 60 до 69 лет
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	мальчики от 8 до 11 лет; папы от 25 до 49 лет
<b>Командное соревнование</b>		
10.	Эстафета ГТО	Все возрастные группы

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

### **Условия проведения:**

Соревнования II этапа Фестиваля являются лично-командными.

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов команды.

По решению организаторов Фестиваля к участию может быть допущена команда из 3-х участников (при отсутствии одного из взрослых участников). Неполная команда допускается только к участию в личном зачёте. В Эстафете ГТО и в командном зачёте данная команда **не участвует**.

В командный зачет входят результаты 5 видов испытаний для возрастных групп от 8 до 11 лет, 6 видов испытаний для возрастных групп от 25 до 49 лет, 4 вида испытаний для возрастной группы от 50 до 69 лет.

### **Порядок и правила выполнения испытаний программы Фестиваля:**

#### **1. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанции 10м.**

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – не более 3 минут.

#### **2. Плавание на 25 м и 50 м.**

Испытание проводится в бассейне 25 м. Способ плавания - произвольный. К соревнованиям **не допускаются**:

- участники, не имеющие костюм для плавания, шапочку;
- участники, имеющие грязную сменную обувь для посещения бассейна;
- участники, не имеющие полотенца и гигиенические принадлежности.

*Все участники перед входом в плавательный бассейн обязаны принять душ с мылом и мочалкой.*

#### **3. Наклон вперед из положения стоя 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. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Упражнение выполняется по команде судьи.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения: упор лежа о гимнастическую скамью, 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 рук – касание грудью о гимнастическую скамью - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### **5. Подтягивание из вися 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 вися 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 (до команды судьи «Есть!») или произнесения счета числа засчитанных попыток).

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Эстафета ГТО** – соревнования командные, участие принимают все члены команды. Каждый участник выполняет испытания на своём этапе, фиксируется общее время прохождения эстафеты всеми членами команды. Результаты эстафеты входят в общекомандный зачет.

#### **Порядок прохождения «Эстафеты ГТО» участниками:**

**1 этап** – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», минимальное расстояние – 110 см (ребенок).

**2 этап** – «Поднимание туловища из положения лежа на спине», количество выполнений – 5 раз (бабушка или дедушка).

**3 этап** – «Приседание с отягощением 8 кг», количество выполнений – 10 раз (мама).

**4 этап** – «Приседание с отягощением 16 кг», количество выполнений – 10 раз (папа).

Каждый следующий участник команды может приступить к выполнению своего испытания только после того, как закончит выполнять

испытание предыдущий участник и передаст эстафету путем касания ладонью плеча следующего участника.

Эстафета считается оконченной по завершению 4 этапа (папой) и общего сбора всей команды в указанной точке финиша.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений.

### **Техника выполнения программы «Эстафета ГТО»:**

#### **1. 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.

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **3. 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.

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.

## **VI. 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.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в систему «Фестиваль».

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

**Общеконандное первенство** определяется по сумме очков, набранных всеми членами команды за выполнение 5 видов испытаний для возрастных групп от 8 до 11 лет, 6 видов испытаний – от 25 до 49 лет и 4 видов испытаний для возрастной группы от 50 до 69 лет и результатам Эстафеты ГТО. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наибольшее количество баллов за выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине.

**Командное первенство «Эстафета ГТО»** определяются по наименьшему затраченному времени прохождения всех этапов эстафеты всеми участниками команды. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, в которой общий возраст всех участников больше.

**Личный зачет** определяется по сумме очков, набранных членами команды отдельно в следующих категориях:

- дети (мальчики и девочки отдельно) за выполнение 5 видов спортивной программы;
- мама, папа (отдельно) за выполнение 6 видов спортивной программы;
- бабушка, дедушка (отдельно) за выполнение 4 видов спортивной программы.

При одинаковых результатах у двух и более участников, преимущество получают: у детей (мальчики и девочки) – участник с лучшим результатом в испытании «Бег 30 м»; у мам и пап – участник с лучшим результатом в испытании «Бег 60 м»; у бабушек и дедушек - участник с лучшим результатом в испытании «Сгибание и разгибание рук».

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.

### **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места в **общекомандном зачете** Фестиваля, награждаются кубками и дипломами.

Участники команд, занявших 1-3 места в командном зачете «**Эстафета ГТО**», награждаются дипломами и кубками.

Участники в категориях мама, папа, ребенок (мальчики и девочки раздельно), бабушка, дедушка, занявшие 1 место в личном зачете, награждаются медалями, личными призами и дипломами. Участники в указанных категориях, занявшие 2-3 место в личном зачете, награждаются медалями и дипломами.

### **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению муниципального этапа Фестиваля несут органы местного самоуправления.

Расходы по проведению регионального этапа Фестиваля несет ГБУ 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.

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

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка 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)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участников соревнований производится за счёт средств командирующей организации в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**Предварительные заявки** на участие во II (региональном) этапе Фестиваля по установленной форме (Приложение №1) необходимо направить Региональному оператору на адрес электронной почты [GTO-48@yandex.ru](mailto:GTO-48@yandex.ru) с пометкой «Фестиваль ГТО среди семейных команд».

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

**Срок предоставления заявки – 2 июля 2024 года до 15 часов 00 минут.**

Заявки, поступившие позже указанного срока, не рассматриваются.

Вместе с предварительной заявкой в электронном виде направляется краткий отчёт о проведении I (муниципального) этапа Фестиваля по установленной форме (Приложение № 2).

**В день приезда руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:**

- оригинал заявки по форме согласно приложению №1 к настоящему Положению, заверенную руководителем муниципального органа исполнительной власти (МОИВ) в области физической культуры и спорта, медицинской организации;

- 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);

- паспорт (оригинал), свидетельство о рождении на каждого участника;

- документ, подтверждающий родство участников (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке);

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

- оригинал (электронная версия) договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием ФИО всех участников.

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

Приложение № 1  
к Положению о фестивале  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди семейных команд

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**  
**в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд**

от

\_\_\_\_\_ *наименование муниципального района/округа*

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					
5.	Ф.И.О. представителя	_____ телефон, эл. почта			

Руководитель:

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

М.П.

Допущено к участию \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

М.П.

