

«УТВЕРЖДАЮ»  
Начальник управления  
физической культуры и спорта  
Липецкой области

  
М.В. Маринин  
« 18 » марта 2024 г.  


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

  
О.С. Решитько  
« 18 » марта 2024 г.  


## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования**

### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования (далее - Фестиваль) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт - норма жизни», 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 2024 год.

Целями проведения Фестиваля является популяризация комплекса ГТО, укрепление здоровья, сохранение спортивных традиций, гармоничное и всестороннее развитие личности студентов образовательных организаций высшего образования, повышение их мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

- выявление из числа обучающихся лиц наиболее подготовленных к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента привлечения обучающихся образовательных организаций высшего образования к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях высшего образования;

– мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся в возрасте от 18 до 24 лет по результатам выполнения ими нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– развитие массового студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования, в том числе через создание и совершенствование деятельности студенческих спортивных клубов.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в три этапа:

I этап (внутривузовский) – в образовательных организациях высшего образования до 5 апреля 2024 г. (решение о проведении принимает образовательная организация);

II этап (региональный) – проводится 19 апреля 2024 г. на базе стадиона и стрелкового тира «Динамо» (г. Липецк, ул. К. Маркса, 27);

III этап (всероссийский) – проводится в Волгоградской области, в период с 27 июня по 3 июля 2024 года.

Регистрация участников II этапа с 10.00 до 10.55.

Начало соревнований для участников II этапа в 10.40.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля в Липецкой области осуществляет 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).

Составы ГСК и судейских коллегий по видам испытаний формируются из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав 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 1 февраля 2016 г. № 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**

Фестиваль проводится 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.

**К участию во II (региональном) этапе Фестиваля** допускаются сборные команды вузов, в состав которых входят обучающиеся очной формы обучения в возрасте от 18 до 24 лет, являющиеся **обладателями знаков отличия** комплекса ГТО и показавшие лучшие результаты на I (внутривузовском) этапе.

**Состав команды на II этапе Фестиваля:**

- 1 руководитель команды;
- 2 мужчины и 2 женщины 18-24 года (VII-VIII возрастные ступени комплекса ГТО).

**Возраст участников** Фестиваля определяется в соответствии со степенью комплекса ГТО на день проведения II этапа Фестиваля и не должен меняться по состоянию на дату последнего дня соревнований Всероссийского этапа Фестиваля (**3 июля 2024 года**).

Для участия во II (региональном) этапе Фестиваля команды обучающихся образовательных организаций высшего образования направляют на электронную почту региональных операторов комплекса ГТО (GTO-48@yandex.ru) заявку в установленной форме согласно Приложению, заверенную подписью врача и печатью медицинского учреждения, подписью ректора (директора) вуза и печатью вуза.

**Условия допуска участников:**

- обязательная регистрация участников на интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru);

- корректно заполненные личные кабинеты участников (обратить внимание на правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации, наличие фотографии с изображением лица на светлом фоне в  $\frac{3}{4}$  от снимка, заполнение адреса регистрации и адреса проживания);

- знак отличия комплекса ГТО в VII-VIII возрастной ступени (с обязательным выполненным нормативом комплекса ГТО: Плавание на 50 м);

- предварительная заявка на участие команды от вуза;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (паспорт);
- предъявление действительного студенческого билета;
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в случае отсутствия отметки врача в общей заявке).

**К участию в Фестивале не допускаются:**

- не зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО;

- не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с Региональным оператором ВФСК ГТО);

- представившие заявку на участие позже установленного срока;
- не соответствующие требованиям Положения в части условий допуска участников.

Организатор имеет право отклонить заявку, если участник Фестиваля имеет несколько личных кабинетов на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

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	Наименование испытаний (тестов) комплекса ГТО
1.	Бег на 2000 метров (мин, сек) - женщины и бег на 3000 метров (мин, сек) - мужчины
2.	Бег на 100 метров (сек) - женщины, мужчины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - мужчины
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - женщины
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - женщины, мужчины
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - женщины, мужчины
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) - женщины, мужчины
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из «электронного оружия» - женщины, мужчины

*\* Организаторы Фестиваля имеют право вносить изменения в спортивную программу Фестиваля.*

В зачет (командный и личный) входят все виды испытаний комплекса ГТО спортивной программы, указанные в таблице.

### **Техника выполнения спортивной программы «Многоборье ГТО»:**

#### **1. 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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

#### **2. 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.

#### **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, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **4. 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 не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### **5. 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.

«Эстафета ГТО» - соревнования командные. В эстафете ГТО участвуют все команды. Состав команды 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины.

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Один участник команды выполняет одно упражнение и передает эстафету следующему участнику. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

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

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, показавшая наименьшее суммарное время.

#### **Виды спортивной программы «Эстафеты ГТО»:**

1. Челночный бег (3x10 метров) – женщина;
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (40 раз без лимита времени) – мужчина;
3. Приседание с мешком на плечах 8 кг (10 раз) – женщина;
4. Приседание с мешком на плечах 16 кг (10 раз) – мужчина;

**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 – 20 с.*

*Участник не обжегал фишку во время разворота – 30 с.*

## **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 максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### ***Ошибки и штрафное время:***

*На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 30 с.*

*Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 15 с.*

*Отсутствие касания лопатками мата – 15 с.*

*Размыкание пальцев рук «из замка» - 15 с.*

*Смещение таза (поднимание таза) – 15 с.*

*Изменение прямого угла согнутых ног – 10 с.*

## **3. Приседание с фитнес-мешком на плечах весом 8 кг (для женщин)**

Участницы выполняют приседание с фитнес-мешком необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мешок находится на плечах и держится двумя руками за ремни. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

### ***Ошибки и штрафное время:***

*На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 30 с.*

*Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 20 с.*

## **4. Приседание с фитнес-мешком на плечах весом 16 кг (для мужчин)**

Участники выполняют приседание с фитнес-мешком необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мешок находится на плечах и держится двумя руками за ремни. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

### ***Ошибки и штрафное время:***

*На выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 30 с.*

*Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 20 с.*

## **VI. 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 подсистему «Фестиваль».

Личный зачет в «Многоборье ГТО» подводится отдельно среди мужчин (1, 2, 3 место) и среди женщин (1, 2, 3 место) по каждому виду испытаний (8 видов испытаний). Победители определяются по наибольшему количеству очков по результатам выполнения испытания. При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, являющийся самым старшим по возрасту.

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.

Общекомандный зачет подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды по всем видам испытаний и результатам «Эстафеты ГТО».

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **VII. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА.**

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных судей на виде или при возникновении каких-либо вопросов, 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 не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

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

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены 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, если не требуется дополнительной проверки фактов и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника и представителя команды.

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 решения Главного судьи по протесту участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением Главного судьи.

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

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном зачете «Многоборье ГТО» отдельно среди мужчин и женщин по каждому виду испытаний, награждаются сувенирной продукцией с символикой ГТО, медалями и дипломами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в «Эстафете ГТО», награждаются сладким сувениром и дипломами.

Команда, занявшая 1, 2, 3 место общекомандного зачета, награждается кубками и дипломами.

## **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению I (внутривузовского) этапа Фестиваля, командированию участников и сопровождающих лиц к месту проведения II (регионального) этапа Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников, питание сопровождающих лиц) несут командирующие организации.

Расходы по проведению Фестиваля, связанные с оплатой работы судейского и обслуживающего персонала, медицинского сопровождения, арендой спортивной базы, приобретением наградной атрибутики (кубки, медали, дипломы) и сувенирной продукции, несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

## **X. 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».

## **XI. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

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

## **XII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**Предварительные заявки** на участие во II (региональном) этапе Фестиваля по установленной форме (Приложение) необходимо направить Региональному оператору на адрес электронной почты [ГТО-48@yandex.ru](mailto:ГТО-48@yandex.ru) с пометкой «Фестиваль ГТО». Для получения справочной информации: телефон +7(4742)234-651.

**Срок предоставления заявки - до 15.04.2024 года до 15 часов 00 минут.**

***Заявки, направленные после установленного срока, рассматриваться не будут!***

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- оригинал заявки по форме согласно Приложению (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем, врачом-физкультурным диспансером (медицинский допуск действителен не более 10 дней);
- паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников;
- студенческий билет или справку с места учебы на каждого участника.

**ЗАЯВКА**  
**на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**среди обучающихся образовательных организаций высшего образования**

\_\_\_\_\_

(наименование учебного заведения)

\_\_\_\_\_

(наименование студенческого спортивного клуба)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	УИН участника	Номер телефона	Виза врача*
1.					
2.					
3.					
4.					

Допущено к региональному этапу Фестиваля \_\_\_\_\_ обучающихся.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(прописью)  
(Ф.И.О.) (подпись)  
*(М.П. медицинского учреждения)*

Ректор \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г. (Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)  
*М.П.*

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

**Контактный телефон** \_\_\_\_\_