

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель департамента  
по физической культуре и спорту  
администрации города Липецка



К.Д. Казакова

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов (муниципальный этап)**

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 07.09.2023 №1455) и приурочен к 10-летию возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Цель Фестиваля:**

повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствование методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом. проведение Фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

#### **Задачи Фестиваля:**

- популяризация комплекса ГТО среди трудовых коллективов;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями в рамках мероприятий по улучшению условий и охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков;

- создание условий, мотивирующих взрослое население к занятиям физической культурой и спортом.

Муниципальный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов города Липецка является отборочным и проводится с целью выявления сильнейших команд города для участия в региональном этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих области и муниципальных служащих.

## **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Муниципальный этап фестиваля ВФСК ГТО среди трудовых коллективов проводится: 12 марта 2024 года на базе МБУ СК «Сокол» (ул. Ушинского, 5) – для участников Советского и Левобережного округов города Липецка; 14 марта 2024 года на базе МАУ ФОК «Пламя» (ул. Ильича, 31А) – для участников Октябрьского и Правобережных округов города Липецка. Начало мероприятий в 10:00.

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведение муниципального этапа Фестиваля в городе Липецке осуществляется департаментом по физической культуре и спорту администрации города Липецка.

Непосредственное проведение муниципального этапа возлагается на МБУ СК «Сокол», МАУ ФОК «Пламя».

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 Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 № 134 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**

К участию в Фестивале допускаются трудящиеся от 25 до 64 лет основной группы здоровья, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на Всероссийском сайте ВФСК ГТО по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

Команды формируются из числа штатных работников предприятия (организации, учреждения), проработавших не менее 6 месяцев на этом предприятии, включая его филиалы и дочерние подразделения. Команда предоставляет справку, заверенную кадровой службой предприятия

(организации, учреждения) с печатью и подписью руководителя кадровой службы или руководителя предприятия (организации, учреждения). Данный документ является обязательным и прилагается к оригиналу заявки.

Состав команды - 9 человек: 1 сопровождающий (руководитель) команды и 8 участников в возрасте от 25 до 59 лет, имеющие медицинский допуск. Команда участников формируется в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО:

- 1 мужчина или 1 женщина - 25-29 лет (девятая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 30-34 года (десятая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина - 35-39 лет (одиннадцатая ступень);
- 1 мужчина или 1 женщина – 40-44 года (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 года (шестнадцатая ступень);

**Возраст** участников Фестиваля определяется на **19 мая 2024 года** в соответствии с возрастной ступенью комплекса ГТО. Документом, подтверждающим возраст участника, является паспорт. Оригинал паспорта участника команды предъявляется на регистрации.

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

## 5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

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

### Спортивная программа фестиваля по видам испытаний

№ п/п	Испытания (тесты)	
	Женщины/Мужчины	
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 скамейку	От 60 до 64 лет
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все возрастные группы

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

### Порядок и правила выполнения испытаний программы Фестиваля

#### 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.

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 утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в подсистему «Фестиваль».

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) по каждому виду испытаний (3 вида испытаний). Победители определяются по наибольшему количеству очков по результатам выполнения испытания. При равенстве суммы очков у

двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине.

Общekomандный зачёт подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды по всем видам испытаний.

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100очковой 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**

Мероприятие проводится на двух спортивных базах:

12 марта 2024 года на базе МБУ СК «Сокол» (ул. Ушинского, 5) – для участников Советского и Левобережного округов города Липецка;

14 марта 2024 года на базе МАУ ФОК «Пламя» (ул. Ильича, 31А) – для участников Октябрьского и Правобережных округов города Липецка.

Победители в личном первенстве среди мужчин и женщин в каждом виде программы Фестиваля (3 вида испытаний), награждаются грамотами (12 шт.), призами (12 шт.).

Команды – победители в общekomандном зачете, награждаются грамотами (2 шт.) и кубками (2 шт.).

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

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, участник либо 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, участник либо 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 участник или 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 муниципального этапа: приобретением наградной атрибутики за счёт средств департамента по ФК и С по муниципальной программе «Развитие физической культуры и спорта в городе Липецке».

## **10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 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».

## **12. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо предварительно записаться по адресам(телефонам): Центры тестирования:

«Сокол» ул. Ушинского, 5 - тел. +7 (4742) 48-27-23;

«Пламя» ул. Ильича, 31А - тел. +7 (4742) 73-15-40.

ЗАЯВКА  
на участие в муниципальном этапе фестиваля Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди трудовых коллективов

\_\_\_\_\_  
(Наименование предприятия, учреждения)

**\*Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников, без визы врача.**

Допущено к Фестивалю ВФСК ГТО среди трудовых коллективов по ведомственной принадлежности \_\_\_\_\_ человек.

Главный врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(прописью)

(ФИО)

(подпись)

ДАТА

(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации  
МП

\_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О.)

ФИО (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон, e-mail: \_\_\_\_\_