

УТВЕРЖДАЮ:  
Министр спорта области  
О.А. Дубовенко  
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Государственного  
автономного учреждения  
Саратовской области  
«Физкультурно-спортивный центр  
«Урожай»



В.Е. Новиков  
2023 г.

Положение  
о проведении регионального этапа Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«Игры ГТО» в Саратовской области

Саратов 2023г.

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

Региональный этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» в Саратовской области (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области на 2023 год.

## **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Основной целью проведения Соревнования является популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Саратовской области.

Задачи проведения соревнований являются:

- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- привлечение населения области к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активному и здоровому образу жизни;
- формирование сборной команды Саратовской области для участия в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Игры ГТО.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет министерство спорта саратовской области:

Непосредственное проведение возлагается на государственное автономное учреждение Саратовской области «Физкультурно-спортивный центр «Урожай» и главную судейскую коллегия (приложение № 2 к настоящему Положению).

Состав главной судейской коллегии (далее – ГСК) и судейских бригад по видам испытаний формируется 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 28.12.2017 года № 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 года № 909.

## **IV. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся *26 ноября 2023 года* в г. Саратове (Стадион «Локомотив», ул. Аткарская, 29 «Восточная трибуна»).

## V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

*День приезда– 26 ноября 2023 года*

*День отъезда- 26 ноября 2023 года*

*26 ноября 2023 года*

9.00-10.00 – комиссия по допуску участников (Стадион «Локомотив», ул. Аткарская,29 «Восточная трибуна»).

10.00-10.30 – парад открытия

10.30-15.00 – гонка «ГТО»

15.00-15:30 – подведение итогов соревнований

15.30–16.00 награждение победителей и призеров (Стадион «Локомотив», ул. Аткарская, 29 «Восточная трибуна»).

16.00-отъезд участников соревнований.

Основу программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты), выполняемые участниками, относящимися к VII-XIII ступеням комплекса «ГТО» (мужчины и женщины):

- 18-19 лет (VII ступень комплекса ГТО);
- 20-24 года (VIII ступень комплекса ГТО);
- 25-29 лет (IX ступень комплекса ГТО);
- 30-34 года (X ступень комплекса ГТО);
- 35 -39 лет (XI ступень комплекса ГТО);
- 40 - 44 года (XII ступень комплекса ГТО);
- 45-49 лет (XIII ступень комплекса ГТО);

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 01.02.2018г, к Государственным требованиям Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 18.04.2023 года. №259.

### **Гонка ГТО**

**1. «Гонка ГТО»** – соревнование личное, проходит в несколько последовательных этапов. Маршрут «Гонки ГТО» состоит из следующих видов:

1. прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. рывок гири 16 кг (мужчины) / приседания с гирей 8 кг (женщины);
4. поднимание туловища из положения лежа на спине;

5. подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины);
6. Бег на 30м.

### **1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для мужчин и 160 см для женщин.**

**Общее число повторений – 3 раза для мужчин и 3 раза для женщин.**

После выполнения прыжка участник выходит вперед из сектора для прыжков, оббегает конус, возвращается на линию отталкивания и выполняет следующую попытку.

В случае удачной попытки судья называет счет выполненных попыток, в случае неудачной попытки - команду «Нет» и называет ошибку. После заключительной попытки участник перебегает на следующий этап гонки.

*Ошибки, при которых попытка не засчитывается:*

- прыжок с предварительного подскока или отталкиванием одной ногой;
- заступ за линию отталкивания;
- выход из сектора в сторону, а не вперед;
- результат прыжка меньше зачетного.

### **2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».**

Необходимо выполнить **25 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «**Можно**», участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого выполненного повторения судья называет счет. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- нарушение прямой линии туловище - ноги;

- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;

### **3. «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей 8 кг» (женщины).**

Участникам необходимо выполнить **рывок гири 16 кг для мужчин - 20 повторений** и **приседание с гирей 8 кг для женщин - 10 повторений.**

#### **Рывок гири 16 кг.**

Участник не ждет команду, а сразу приступает к выполнению.

Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять **положение фиксации** (*ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна, все части тела и гиря неподвижны*).

Как только участник принимает положение фиксации, судья говорит счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду «**Нет**», называет ошибку. После команды судьи можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- касание свободной рукой любой части тела;
- не полностью прямая рука при остановке гири наверху с последующим ее выпрямлением («дожим»);
- отсутствие положения фиксации.

#### **Приседания с гирей.**

Участница не ждет команду, а сразу приступает к выполнению.

Участница поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. По команде судьи «**Можно**», начинает выполнять упражнение. Приседания выполняется до положения, когда верхняя часть бедра параллельна или ниже дорожки. При возвращении в исходное положение необходимо выпрямить колени и таз и принять вертикальное положение туловища.

После каждого выполненного повторения судья говорит счет выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «**Нет**», называет

ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- приседание недостаточно глубокое (верхняя часть бедра не достигли уровня параллели с полом);
- отсутствие полностью выпрямленных ног и тазобедренного сустава при возвращении в исходное положение;
- отсутствие вертикального туловища в исходном положении;
- опускание гири от груди.

#### **4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **мужчины - 30 повторений, женщины - 20 повторений.**

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате (или специальной скамье), руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу или скамье. По команде «**Можно**» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «**Нет**», называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи/гимнастического мата);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднимание таза.

#### **5. «Подтягивание из вися на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (женщины)»**

Участник выполняет подтягивание из вися на высокой перекладине **(мужчины) - 10 повторений** и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине **(женщины) - 8 повторений.**

**Подтягивание из вися на высокой перекладине.**

Участник принимает положение вися на высокой перекладине, руки на ширине плеч, выпрямлены. По команде судьи «**Можно**» начинает выполнять

упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня грифа перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Рывки и махи ногами запрещены.

После каждого повторения судья говорит счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «**Нет**», называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник оббегает конус и возвращается к линии старта.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- подбородок не поднялся выше перекладины;
- отсутствие исходного положения с полностью прямыми руками;
- махи и раскачивание;
- рывки.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Участник принимает положение виса на низкой перекладине (высота перекладины 90 см), руки на ширине плеч, полностью прямые. Туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «**Можно**», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня грифа перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого повторения судья говорит счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «**Нет**», называет ошибку. После выполнения нужного количества правильных повторений, участник оббегает конус и возвращается к линии старта.

До старта участник согласовывает с судьей положение упора для ног. Для этого участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

- подбородок не поднялся выше перекладины;
- нарушение прямой линии туловище - ноги;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение.

Гонка считается завершенной, когда участник гонки пересекает стартовую (финишную) линию.

В «Гонке ГТО» предусмотрена **система штрафов:**

- фальстарт или необбегание поворотного конуса + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 5 сек. за каждое невыполненное повторение.

При определении результата время прохождения «Гонки ГТО» суммируется со штрафными секундами участника.

Оргкомитет и ГСК оставляет за собой право изменить программу, время и место проведения Фестиваля в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств.

## **VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

Спортсмен, прошедший гонку с наименьшим затраченным временем, становится победителем.

В случае одинакового итогового времени у двух и более спортсменов, преимущество отдается спортсмену, у которого меньше количество штрафного времени.

Спортсмены, занявшие I, II, III места награждаются грамотами и медалями и сувенирной продукцией министерства спорта Саратовской области.

Спортсменам, занявшим I места в своих ступенях среди мужчин и женщин, предоставляется право участия во Всероссийском Фестивале Чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Игры ГТО.

## **VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению физкультурных мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 июня 2013 года № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» и от 23 октября 2020 года № 1144н «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».

Мероприятия по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) осуществляются в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденных Минспортом России и Роспотребнадзором от 31 июля 2020 года и проводятся в соответствии с постановлением Правительства Саратовской области от 26 марта 2020 года № 208-П «О введении ограничительных мероприятий в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции».

При проведении соревнований организатором соревнований совместно с собственником (пользователем) объекта спорта по согласованию с территориальными органами внутренних дел разрабатывается и утверждается типовая план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с типовой инструкцией и с учетом данного положения в срок не позднее 10 дней до начала соревнований.

За обеспечение медицинской помощи и безопасности при проведении соревнований ответственность несет организатор соревнований.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Министерство спорта области за счет средств областного бюджета обеспечивает финансирование соревнований в пределах утвержденных лимитов бюджетных обязательств, сметы и порядка финансирования спортивных мероприятий на 2023 год в рамках государственной программы Саратовской области «Развитие физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики».

Расходы, связанные с командированием участников на соревнования (проезд, суточные в пути, питание, страхование), несут командирующие организации в соответствии с Постановлением Правительства Саратовской области от 26 июня 2013 года № 316-П.

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

К участию к соревнованиям допускаются мужчины и женщины, относящиеся к VII-XIII ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 18-19 лет (VII ступень комплекса ГТО);
- 20-24 года (VIII ступень комплекса ГТО);
- 25-29 лет (IX ступень комплекса ГТО);

- 30-34 года (X ступень комплекса ГТО);
- 35 -39 лет (XI ступень комплекса ГТО);
- 40 - 44 года (XII ступень комплекса ГТО);
- 45-49 лет (XIII ступень комплекса ГТО);

Возраст участников соревнований в соответствии со ступенью комплекса «ГТО» определяется на день проведения Соревнований.

Явка участников в спортивной форме и регистрация в электронной базе данных автоматизированной информационной системе «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (ЭБД АИС ГТО) обязательна.

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки для участия в соревнованиях (приложение №1 к настоящему Положению) подаются до 17.00 21 ноября 2023 года в электронном виде по всем ступеням тел.:8 (8452) 41-05-66 (электронная почта gtosaratov64@mail.ru).

В день приезда участник (представитель команды) представляет в комиссию по допуску участников следующие документы:

1. Отчет о проведении 1-го этапа Фестиваля: итоговый протокол, сведения о численности участвовавших в Фестивале;
2. Оригинал заявки, заверенный руководителем и врачом (согласно приложению №1 к настоящему Положению);
3. Паспорт на каждого участника;
5. Полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения Фестиваля.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования.**

**ЗАЯВКА**  
**на участие команды района**  
**(города) \_\_\_\_\_**  
**в региональном этапе Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО»**  
**в Саратовской области**

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения	УИН (ID номер)	Степень	Паспортные данные участника (№, серия, дата выдачи)	Домашний адрес	Виза врача
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

Допущено к региональному этапу Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» Саратовской области.  
\_\_\_\_\_ участников.

(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(Ф.И.О.) (подпись)

Руководитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(Ф.И.О. полностью) (подпись)

Руководитель организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

МП

(Ф.И.О. полностью)

(подпись)

Приложение № 2  
к Положению о проведении регионального этапа  
Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» в  
Саратовской области

**Список  
главной судейской коллегии  
регионального этапа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» в Саратовской области**

- 1. Конкин Олег  
Викторович** - главный судья фестиваля
  
- 2. Хафизов  
Олег Шавкатович** - главный секретарь фестиваля