

УТВЕРЖДАЮ

И.о министра физической культуры
и спорта Пермского края


А.Н. Ипатов
« 29 » октября 2025 г.


УТВЕРЖДАЮ

Региональный оператор ВФСК ГТО в
Пермском крае, директор ГБПОУ
«Колледж олимпийского резерва
Пермского края им. Белова С. А.»


С.Ю. Гончарова
« 29 » октября 2025 г.


ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Регионального этапа фестиваля чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО»

г. Пермь
2025 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональный этап фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края на 2025 год, утвержденным приказом Министерства физической культуры и спорта Пермского края от 28 декабря 2024 г. № 41-02-пр-593.

Целью проведения Фестиваля является повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Фестиваль проводится в несколько этапов:

I (муниципальный) этап – до 21 ноября 2025 года проводится в муниципальных образованиях Пермского края;

II (региональный) этап – 30 ноября 2025 года, г. Пермь, ул. Рабочая 9, МАУ ДО «Спортивная школа «Спартак».

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Организатором Фестиваля выступают Министерство физической культуры и спорта Пермского края (далее – Министерство), муниципальные образования Пермского края.

Полномочия Министерства как организатора Фестиваля осуществляются региональным оператором комплекса ГТО в Пермском крае - государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Колледж олимпийского резерва Пермского края имени Белова Сергея Александровича» (далее – региональный оператор).

Общее руководство по подготовке и проведению I (муниципального) этапа Фестиваля осуществляют муниципальные образования Пермского края.

Непосредственное проведение I (муниципального) этапа возлагается на муниципальные центры тестирования ГТО Пермского края.

Общее руководство по подготовке и проведению II (регионального) этапа осуществляет региональный оператор.

Непосредственное проведение II (регионального) этапа Фестиваля возлагается на регионального оператора и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы в Подсистеме ГТО ФГИС «Спорт» в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу gto.gov.ru, иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО.

К участию в Фестивале допускаются:

1. Сборные команды муниципальных образований Пермского края, по одной от каждого муниципалитета, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения.

Команды формируются в следующих возрастных группах:

- 1 мужчина и 1 женщина 20-29 лет (восьмая-девятая ступень комплекса ГТО);

- 1 мужчина и 1 женщина 30-39 лет (десятая-одиннадцатая ступень комплекса ГТО);

- 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет (двенадцатая-тринадцатая ступень комплекса ГТО).

В состав команды муниципального образования может входить 1 тренер или представитель (при наличии).

2. Участники личных соревнований «Иду на рекорд» являются физические лица, систематически занимающихся физической культурой и спортом, успешно выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО с результатами, соответствующими золотому знаку отличия в текущей возрастной ступени, но не более 5-ти претендентов на рекорд в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории (20-49 лет).

V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Программа Фестиваля включает спортивные командные соревнования среди сборных команд муниципальных образований Пермского края и личные соревнования среди индивидуальных участников в соревновании «Иду на рекорд».

Спортивная программа командных соревнований среди сборных команд муниципальных образований:

1 вид – «Силовая эстафета».

Соревнование командное, участвуют все члены команды. Участникам необходимо поочередно, меняя друг друга выполнить условия эстафеты. Мужчины выполняют испытание «подтягивание из виса на высокой перекладине», женщины выполняют испытание «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Очередность и количество повторений на этапах эстафеты:

1 этап - мужчина 40-49 лет – 20;

2 этап - женщина 40-49 лет – 20;

3 этап - мужчина 30-39 лет – 25;

4 этап - женщина 30-39 лет – 25;

5 этап - мужчина 20-29 лет – 30;

6 этап - женщина 20-29 лет – 30.

Задача: правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

Допускается выполнение необходимого количества повторений несколько подходов. После подхода участнику необходимо покинуть снаряд и отойти в специально отведенное место отдыха, затем вновь подойти к снаряду и продолжить выполнение до заданного количества повторений. Смена происходит после возвращения участника к линии старта.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Участник принимает положение виса 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 правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений участник возвращается к линии старта, где передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

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

Ошибки, в результате которых начисляются штрафы:

- начало выполнения испытания до команды судьи «марш» +5 сек.;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно», 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 правильно выполненного повторения судья называет счет правильно выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку и предыдущий счет. После выполнения нужного количества правильных повторений участник возвращается к линии старта, где передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела.

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;
- локти разведены более чем на 45° от туловища.

Ошибки, в результате которых начисляются штрафы:

- начало выполнения испытания до команды судьи «марш» +5 сек.;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

2 вид – «Парная гонка ГТО» - проходит в формате парной эстафеты и включает следующие этапы:

- 1 этап – прыжок через короб высотой 50 см;
- 2 этап – приседание со снарядом;
- 3 этап – жим гантелей сидя;
- 4 этап – поднятие ног в висе к грифу перекладины;
- 5 этап – челночный бег 3x10.

Порядок прохождения гонки ГТО (эстафеты) участниками:

- 1 - Женщина и мужчина 20-29 лет;
- 2 - Женщина и мужчина 30-39 лет;
- 3 - Женщина и мужчина 40-49 лет.

Пара участников выполняет испытание поочередно, но не ранее, чем судья засчитал определенное количество повторений предыдущему участнику.

1 этап – прыжок через короб высотой 50 см. **Первым выполняет женщина 10 повторений затем мужчина 20 повторений.** Во время выполнения испытания одним участником, другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

Правила выполнения испытания:

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Разрешается запрыгивание на тумбу, разрешается не выпрямляться на тумбе, допускается спрыгивание с тумбы или схождение. Разрешается перепрыгивание через тумбу.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- если отталкивание происходит одной ногой;
- если выполняется зашагивание на тумбу;
- касание рукой тумбы.

После выполнения нужного количества правильных повторений, участник, выполняющий первым, передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела и перебегает к месту передачи эстафеты на другой снаряд. После выполнения заданного количества повторений, участник, выполняющий вторым, перебегает к следующему этапу гонки.

2 этап – Приседание с снарядом. Приседания с гирей мужчины 16 кг, приседания с блином женщины 5 кг. Первым выполняет мужчина 30 повторений затем женщина 30 повторений. Во время выполнения испытания одним участником, другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

Правила выполнения испытания:

Участник поднимает снаряд 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 параллели с полом. При возвращении в исходное положение нужно полностью выпрямить ноги и принять вертикальное положение туловища.

После каждого правильно выполненного повторения судья подает команду «Есть». Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет» и называет ошибку.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- приседание недостаточно глубокое (бедра не достигли уровня параллели с полом);
- отсутствие полностью прямых ног при возвращении в исходное положение;
- отсутствие вертикального положения туловища (нет выпрямления в тазобедренных суставах);
- опускание снаряда от груди.

После выполнения нужного количества правильных повторений участник, выполняющий первым, передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела и перебегает к месту передачи эстафеты на другой снаряд. После выполнения заданного количества повторений участник, выполняющий вторым, перебегает к следующему этапу гонки.

3 этап – Жим гантелей сидя. Первым выполняет женщина 15 повторений (5 кг) затем мужчина 15 повторений (10 кг). Во время выполнения испытания одним участником другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

Правила выполнения испытания:

Участник садится на скамью, берет гантели, закидывает их вверх до уровня плеч с каждой стороны, стопы должны быть прижаты к полу. По команде «**Можно**» начинает выполнять упражнение. Разгибая локти необходимо поднять руки вверх с гантелями до выпрямления в локтевом суставе (руки вертикальны).

Услышав команду судьи «**Есть**» или **счет**, участник опускает гантели до касания ими верхней части плеча после чего продолжает выполнение упражнения. После каждого повторения судья говорит счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «**Нет**», называет ошибку и предыдущий счет.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- участник не выпрямил руку в локтевом суставе вверху;
- участник поднимает гантели попеременно;
- участник не коснулся гантелями верхней части плеча при опускании.

После выполнения нужного количества правильных повторений участник, выполняющий первым, передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела и перебегает к месту передачи эстафеты на другой снаряд. После выполнения заданного количества повторений участник, выполняющий вторым, перебегает к следующему этапу гонки.

4 этап – Поднимание ног в висе к грифу перекладины. **Первым выполняет мужчина 15 повторений, затем женщина 10 повторений.** Во время выполнения испытания одним участником другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

Правила выполнения испытания:

Участник принимает исходное положение виса на перекладине. Хват сверху, руки выпрямлены на ширине плеч, тазобедренный сустав и ноги выпрямлены, стопы не шире ширины плеч. Необходимо поднять ноги и коснуться грифа перекладины голеностопными областями или тылами стоп, затем вернуться в исходное положение. При поднимании ног разрешается сгибать в коленном суставе. За перекладиной на уровне голени на удалении 15 см. стоит куб, который ограничивает участника в совершении маха. При возвращении в исходное положение участнику разрешено касание куба или без касания.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушено исходное положение;
- поднимание ног происходит с помощью махов и рывков;
- нет касания грифа перекладины.

После выполнения нужного количества правильных повторений участник, выполняющий первым, передает эстафету следующему участнику, касанием рукой любой части его тела и перебегает к месту передачи эстафеты на другой снаряд. После выполнения заданного количества повторений участник, выполняющий вторым, перебегает к следующему этапу гонки.

5 этап – Челночный бег. **Первым выполняет женщина 3x10м, затем мужчина 4x10м.** Во время выполнения испытания одним участником другой

находится в месте передачи эстафеты. После пробегания заданных отрезков и передаче эстафеты женщиной, она направляется в зону финиша. Мужчина, закончив выполнение своего задания бежит для передачи эстафеты следующей паре участников. Передача эстафеты происходит касанием руки любой части тела следующего участника.

Правила выполнения испытания:

Каждому участнику необходимо преодолеть дистанцию челночным бегом. При повороте необходимо коснуться площадки за линией разметки любой частью тела, развернуться и пробежать следующий(ие) отрезок(и) дистанции.

Ошибки, в результате которых начисляются штрафы:

- начало выполнения испытания до передачи эстафеты + 5 сек.;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела + 5 сек;
- участник принял эстафету не в месте передачи + 5 сек.

Результаты эстафеты фиксируются по времени. Гонка команды считается завершённой, когда последний участник гонки пересекает стартовую (финишную) линию.

В гонке предусмотрена система штрафов:

- фальстарт + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

При определении результата время прохождения суммируется со штрафными секундами всех участников.

В двух видах соревнований среди команд муниципальных образований участвуют все команды, согласно распределению по жеребьевке.

Результаты двух видов подводятся по сумме времени прохождения и составляют общекомандный зачет.

Оценка выполнения каждого этапа соревнований осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящей подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушение, за которое команде начисляется штрафное время.

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 Министерством спорта Российской Федерации 29 мая 2023 г.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

Соревнования «Иду на Рекорд» являются личными и состоят из выполнения одного из заявленных видов нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимально возможный результат с целью превышения

результатов равных 100 очкам¹ в соответствующем виде нормативов испытаний (тестов) и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО.

№ п/п	Личный зачет	
	Нормативы испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)	
20-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет возрастные категории		
«Рекордсмен ГТО» сила		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 мин.	Женщины
2	Рывок гири 16 кг за 4 мин.	Мужчины
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) за 4 мин.	Мужчины
«Рекордсмен ГТО» гибкость		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Женщины
«Рекордсмен ГТО» сила и скорость		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мужчины, женщины
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Мужчины, женщины

Правила выполнения и оценки нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соревнованиях «Иду на рекорд»:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины и женщины).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника выполнения испытания:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

¹ 100 очковая таблица приложение № 2 приказа Минспорта России от 18 апреля 2023 года № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «ВФСК ГТО»)

- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины).

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 сек. (до команды судьи «Есть!» или команды «Нет!») после чего продолжит выполнять испытание.

Испытание выполняется на наибольшее количество раз.

Время на выполнения упражнения – 4 мин.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 0,5 сек.;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Рывок гири 16 кг (мужчины).

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг.

Время на выполнение упражнения – 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации сверху

участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка, судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (женщины)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы, НЕ ШТАНЫ).

При выполнении испытания, по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд (до команды судьи «Есть!»).

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- падение вперед без фиксации.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины).

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 с использованием контактных платформ. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Судья на виде подает команду «Начали», после чего засекает время, объявляется истечение каждой минуты, за 10 секунд до окончания времени, судья озвучивает это фразой «Осталось 10 секунд». По истечении времени подает команду «Стоп, завершить упражнение».

Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин.

Участнику объявляется его предварительный результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины).

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 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

При наличии специализированного оборудования для выполнения

нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.

Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) осуществляется согласно требованиям, отраженным в Методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных Министром спорта Российской Федерации 29.05.2023.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители в командном соревновании определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение всех видов нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Итоги соревнования «Иду на рекорд» подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории по каждому виду нормативов испытаний (тестов).

При одинаковом результате победитель определяется по наибольшему количеству очков, полученному участником согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Порядок и условия подачи заявления, протеста, апелляции:

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

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, если не требуется проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного дополнительного судьи, которое он доводит 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 и 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 или Апелляционного жюри по протесту, участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением Главного судьи Фестиваля.

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

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками, медалями и дипломами.

Участники, занявшие первые места в соревновании «Иду на Рекорд» (личный зачет), по каждому виду нормативов испытаний (тестов), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории комплекса ГТО, награждаются медалью, дипломами и ценными призами.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с проведением I (муниципального) этапа Фестиваля, осуществляются за счет средств муниципальных образований Пермского края.

Расходы, связанные с проведением II (регионального) этапа Фестиваля, осуществляются за счет средств бюджета Пермского края, выделенных в рамках государственного задания государственному бюджетному профессиональному образовательному учреждению «Колледж олимпийского резерва Пермского края им. Белова С. А.» на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Порядком финансирования за счет средств бюджета Пермского края физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края, и норм расходов средств бюджета Пермского края

на их проведение, утвержденного Постановлением Правительства Пермского края от 23 декабря 2011 г. № 1106-п.

Расходы, связанные с командированием и страхованием участников Фестиваля, обеспечивают командирующие их организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

При проведении Фестиваля, в том числе вне объектов спорта, 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 года № 353, а также требованиям по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 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

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника соревнований.

Расходы по страхованию участников Фестиваля обеспечивают командирующие их организации.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в Фестивале направляются по форме согласно Приложениям № 1 и № 2 к настоящему Положению в срок до **24 ноября 2025 года** на адрес электронной почты metodist@gto59.ru.

Заявки, поступившие после 24 ноября 2025 г., не рассматриваются.

В случае, если количество заявок превысит квоты, указанные в Положении, к участию допускаются участники, подавшие заявки, соответствующие условиям настоящего Положения, первыми.

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

- оригинал заявки, заверенный руководителем и врачом;
- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23 октября 2020 г. №1144н²;
- согласие на обработку персональных данных и использование изображения на каждого участника команды (Приложение № 3);
- полис (оригинал или электронная версия) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Фестиваля;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с Организатором.

По вопросам организации и проведения Фестиваля обращаться по телефону: тел./факс: 8(342) 244-10-85 – региональный оператор ВФСК ГТО в Пермском крае

Данное положение является официальным вызовом на Фестиваль.

² «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

Приложение № 1
к Положению о Региональном этапе
фестиваля чемпионов Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО) «ИГРЫ ГТО»

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Региональном этапе фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

от _____
(наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	УИН участника	Возрастная ступень	Виза врача
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.	ФИО представителя				
	Не заполняется				

Допущено _____ человек

Врач _____ / _____ Ф.И.О. / М.П.

Руководитель командующей организации _____ / _____ Подпись _____ Ф.И.О. / М.П.

Приложение № 2
к Положению о Региональном этапе
фестиваля чемпионов
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов
к труду и обороне» (ГТО) «Игры
ГТО»

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Региональном этапе фестиваля чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО» в соревновании «Иду на рекорд!»

от _____
(ФИО участника)

_____ (наименование муниципального образования)

№ п/п	ФИО	Возрастная ступень	УИН участника	Вид испытания, расчетный результат выполнения	Медицинский допуск врача к занятиям физической культурой и спортом
1.				Заполняется с указанием вида испытания и предварительного результата	Отметка «Допущен», подпись и печать врача

Индивидуальная подпись участника:

_____ / _____ /

Врач _____ / _____ / М.П
Подпись Ф.И.О.

Руководитель командирующей организации _____ / _____ / М.П
Подпись Ф.И.О.

Приложение № 3
к Положению о Региональном
этапе фестиваля чемпионов
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов
к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

Согласие на обработку персональных данных и на использование изображения

Я, нижеподписавшийся _____,
проживающий по адресу (регион, город, улица, дом) _____,
паспорт: (серия) _____ (номер) _____ (выдан) _____ от (дата) _____,
в соответствии с требованиями статьи 9 федерального закона от 27.07.2006г. «О персональных
данных» № 152-ФЗ, подтверждаю свое согласие ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А» (ИНН
5904101160, ОГРН 1025900915842), расположенной по адресу: 614039, Россия, г. Пермь, ул.
Сибирская 55 (далее — Колледж) на обработку моих персональных данных, включающих:
фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес регистрации по месту жительства, адрес
фактического проживания, контактные телефон(ы), адрес электронной почты, паспортные
данные, ИНН, страховой номер индивидуального лицевого счета в Пенсионном фонде России
(СНИЛС), биометрические персональные данные (фотографии и видеоролики), данные о месте
учебы (работы).

Обработка (сбор, систематизация, накопление, хранение, уточнение, использование,
передача, уничтожение) моих персональных данных осуществляется в целях регистрации,
взаимодействия и моего участия в мероприятии – Регионального этапа фестиваля чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры
ГТО».

Я предоставляю Колледжу право передавать мои персональные данные должностным
лицам Колледжа, партнерам и контрагентам Колледжа в рамках реализации вышеуказанных
целей.

Я обязуюсь не представляться чужим именем или от чужого имени (частного лица или
организации), не указывать заведомо недостоверную информацию и информацию,
идентифицирующую третьих лиц или относящуюся к третьим лицам.

Предоставляю Колледжу право осуществлять все действия (операции) с моими
персональными данными, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление,
изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Колледж вправе
обрабатывать мои персональные данные посредством внесения их в электронную базу данных,
включения в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные документами,
регламентирующими деятельность Колледжа.

Согласие на обработку персональных данных действует в течение 5 (пяти) лет с даты его
предоставления.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие на обработку персональных данных
посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть
направлен мной в адрес Колледжа по почте заказным письмом с уведомлением о вручении,
либо вручен лично под расписку уполномоченному представителю Колледжа.

Обработка персональных данных прекращается в течение трех дней с момента получения
Колледжем письменного заявления (отзыва) и/или в случае достижения цели обработки
и уничтожается в срок и на условиях, установленных законом, если не предусмотрено иное.

Настоящим документом даю Колледжу согласие на использование моего изображения,
полученного в ходе фото и видеосъемки при проведении Регионального этапа фестиваля
чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО) «ИГРЫ ГТО».

Колледж вправе обнародовать (путем опубликования, публичного показа, сообщения в телевизионном эфире или по кабелю либо любым другим способом) и использовать мое изображение полностью или фрагментарно: воспроизводить, перерабатывать и распространять изображение, в любой форме и с использованием любых средств посредством его включения в собственные материалы, а также продать материальные носители, содержащие изображение, любому третьему лицу.

Колледж обязуется не использовать мое изображение способами, порочащими мою честь, достоинство и деловую репутацию.

Я передаю Колледжу исключительные права на фото- и аудиовизуальные произведения, в которых используется мое изображение.

Согласие на использование моего изображения предоставляется Колледжу бессрочно и безвозмездно.

(подпись)

(ФИО полностью)

Дата: « ____ » _____ 2025 г.