УТВЕРЖДАЮ
Министр физической культуры и спорта Пермского края

_____ Т. В. Чеснокова
«__» _____ 2026

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

_____ О. В. Чиркова
«10» СЕНТЯБРЯ 2026

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

**Пермь**
**2026**

## 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 2026 год, утвержденным приказом Министерства физической культуры и спорта Пермского края от 30 декабря 2025 года № 41-02-пр-630.

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 комплекса 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;

– формирование сборной команды Пермского края для участия во Всероссийском фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Фестиваль проводится в несколько этапов:

***I (муниципальный) этап*** – до 30 сентября 2026 года проводится в муниципальных образованиях Пермского края;

***II (региональный) этап*** – 7 октября 2026 года пройдет на территории спортивного комплекса им. В.П. Сухарева по адресу: город Пермь, Шоссе Космонавтов, 158а.

## 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 последний день Всероссийских соревнований 21 ноября 2026 года.

**Условия допуска участников:**

– наличие уникального идентификационного номера (УИН);

– обязательная регистрация участника в электронной базе данных, относящейся к комплексу ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru);

– подтвержденные личные кабинеты участников через портал «Госуслуги»;

– предъявление документа, удостоверяющего личность (паспорт гражданина Российской Федерации);

– предъявление индивидуального медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в соответствии с Приложением № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «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» **(в случае отсутствия отметки врача в общей заявке).**

К участию в Фестивале допускаются:

**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 (8 - 9 ступени комплекса ГТО);

– 1 мужчина и 1 женщина 30-39 лет (10 - 11 ступени комплекса ГТО);

– 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет (12 - 13 ступени комплекса ГТО);

– 1 мужчина и 1 женщина 50-59 лет (14 - 15 ступени комплекса ГТО).

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

## V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Программа Фестиваля включает спортивные командные соревнования среди сборных команд муниципальных образований Пермского края.

**Спортивная программа командных соревнований среди сборных команд муниципальных образований:**

**1 вид – «Эстафета ГТО-1» -** проходит в формате эстафеты и включает следующие этапы:

1 этап – прыжок через короб высотой 50 см;

2 этап – приседание с гирей;

3 этап – жим гантелей сидя;

4 этап – выпады с гирей у груди;

5 этап – челночный бег 5х10.

**Порядок прохождения эстафеты участниками:**

1. Женщина и мужчина 20-29 лет;
2. Женщина и мужчина 30-39 лет;
3. Женщина и мужчина 40-49 лет;
4. Женщина и мужчина 50-59 лет.

**Таблица требований к прохождению этапов**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Мужчины | **1. Прыжок через короб 50 см** | **2. Приседание с гирей 16 кг** | **3. Жим гантелей сидя 10 кг** | **4. Выпад с гирей у груди 24 кг** | **5. Челночный бег** |
| | Кол-во раз: 25 | Кол-во раз: 30 | Кол-во раз: 20 | Кол-во раз: 20 | Кол-во раз: 5х10 |
| Женщины | **1. Прыжок через короб 50 см** | **2. Приседание с гирей 8 кг** | **3. Жим гантелей сидя 5 кг** | **4. Выпад с гирей у груди 12 кг** | **5. Челночный бег** |
| | Кол-во раз: 15 | Кол-во раз: 30 | Кол-во раз: 20 | Кол-во раз: 20 | Кол-во раз: 5х10 |

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 15 повторений затем мужчина 25 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 гирей. **Приседания с гирей мужчины 16 кг, женщины 8 к 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 гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. Без предварительной команды судьи участник 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 говорит счет правильно выполненных повторений. 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);*

*- гиря находится не на уровне 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 20 повторений (6 кг) затем мужчина 20 повторений (10 кг).** Во время выполнения испытания одним участником другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

**Правила выполнения испытания:**

Участник садиться на скамью, берет гантели, закидывает их вверх до уровня плеч с каждой стороны, стопы должны быть прижаты к полу. Без дополнительной команды судьи участник 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** – Выпад с гирей у груди. **Первым выполняет мужчина 20 повторений (24 кг), затем женщина 20 повторений (12 кг).** Во время выполнения испытания одним участником другой находится в месте передачи эстафеты возле снаряда.

**Правила выполнения испытания:**

Участник поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает вертикальное положение с полностью прямыми ногами. Удерживая гирю таким образом до конца упражнения, нужно выполнить выпад вперед одной ногой до касания коленом сзади стоящей ноги помоста. После чего участник возвращается в исходное положение и продолжает упражнение с другой ноги.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

*- отсутствие касания коленом сзади стоящей ноги помоста;*

*- отсутствие вертикального положения с полностью выпрямленными ногами после каждого выпада;*

*- не произведена смена ноги на следующем повторении;*

*- опускание гири 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.

**5 этап** – челночный бег. **Первым выполняет женщина 5х10 м, затем мужчина 5х10 м.** Во время выполнения испытания одним участником другой находится в месте передачи эстафеты. После преодоления 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. Эстафета считается завершенной, когда последний участник пересекает стартовую (финишную) линию.

*В эстафете 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

**2 вид - «Эстафета ГТО-2» -** проходит в формате эстафеты, где каждый участник выполняет отдельные испытания:

1 этап – прыжок в длину с места + рывок гири (женщина 20-29 лет);

2 этап – рывок гири 16 кг + сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчина 50-59 лет);

3 этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу + прыжок через короб 50 см (женщина 30 -39 лет);

4 этап – прыжок через короб 50 см + поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчина 30-39 лет);

5 этап – поднимание туловища из положения лежа на спине + берпи через барьер с отрывом ладоней (женщина 50 -59 лет);

6 этап – берпи через барьер с отрывом ладоней прыжок через короб 50 см + приседание с гирей (мужчина 40-49 лет);

7 этап – приседание с гирей + подтягивание из виса на низкой перекладине (женщина 40-49 лет);

8 этап – подтягивание из виса на высокой перекладине + челночный бег 5х10 м (мужчина 20-29 лет).

**1 этап** – прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **160 см. Общее число повторений – 10 раз.**

**Правила выполнения испытания:**

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 правильно выполненных попыток, в случае неудачной попытки - команду **«Нет»,** называет ошибку и предыдущий счет. После заключительной попытки участник перебегает на следующий этап гонки. В случае неудачных попыток участник может выполнить дополнительные попытки до заданного числа повторений.

*Ошибки, при которых попытка не засчитывается:*

*- прыжок с предварительного подскока или отталкиванием одной ногой;*

*- заступ за линию отталкивания;*

*- выход из сектора в сторону или назад, а не вперед;*

*- результат прыжка меньше зачетного.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **рывок гири 8 кг Количество повторений - 30.**

**Правила выполнения испытания:**

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 правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду **«Нет»,** называет ошибку и предыдущий счет. После команды судьи можно опускать гирю вниз для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества правильных 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 вверху с последующим ее выпрямлением («дожим»);*

*- отсутствие положения фиксации.*

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**2 этап – рывок гири 16 к** Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

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 правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду **«Нет»,** называет ошибку и предыдущий счет. После команды судьи можно опускать гирю вниз для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества правильных 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 вверху с последующим ее выпрямлением («дожим»);*

*- отсутствие положения фиксации.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник начинает выполнять упражнение без дополнительной команды судьи. В случае неправильного исходного положения судья вправе его скорректировать. При сгибании рук необходимо коснуться 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 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;*

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

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**3 этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**. Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник начинает выполнять упражнение без дополнительной команды судьи. В случае неправильного исходного положения судья вправе его скорректировать. При сгибании рук необходимо коснуться 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 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;*

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

Затем участник перебегает к следующему виду - **прыжок через короб 50 см**. Участнику необходимо выполнить **30** правильных повторений.

**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 участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**4 этап – прыжок через короб 50 см.** Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**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.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **поднимание туловища из положения лежа на спине**. Участнику необходимо выполнить **70** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

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. Без предварительной команды судьи участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду **«Нет»,** называет ошибку и предыдущий счет.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

*- отсутствие касания локтями бедер;*

*- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);*

*- размыкание пальцев «из замка»;*

*- смещение таза или поднимание таза.*

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**5 этап - поднимание туловища из положения лежа на спине.** Участнику необходимо выполнить **70** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

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. Без предварительной команды судьи участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья называет счет правильно выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду **«Нет»,** называет ошибку и предыдущий счет.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

*- отсутствие касания локтями бедер;*

*- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);*

*- размыкание пальцев «из замка»;*

*- смещение таза или поднимание таза.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **берпи через барьер с отрывом ладоней**. Участнику необходимо выполнить **20** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участнику необходимо подбежать к барьеру, встать боком к нему. Из положения стоя, принять упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол и оторвать кисти рук от пола, затем в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок двумя ногами с перепрыгиванием барьера.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

*- если отталкивание происходит одной ногой;*

*- если выполняется перешагивание грифа штанги;*

*- участник в положение лежа не оторвал кисти рук от пола.*

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**6 этап – берпи через барьер с отрывом ладоней.** Участнику необходимо выполнить **30** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участнику необходимо подбежать к барьеру, встать боком к нему. Из положения стоя, принять упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол и оторвать кисти рук от пола, затем в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок двумя ногами с перепрыгиванием барьера.

*Ошибки, при которых повторение не засчитывается:*

*- если отталкивание происходит одной ногой;*

*- если выполняется перешагивание грифа штанги;*

*- участник в положение лежа не оторвал кисти рук от пола.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **приседание с гирей 16 к** Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. Без предварительной команды судьи участник 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 говорит счет правильно выполненных повторений. 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);*

*- гиря находится не на уровне груди.*

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**7 этап – приседание с гирей 8 к** Участнику необходимо выполнить **40** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. Без предварительной команды судьи участник 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 говорит счет правильно выполненных повторений. 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);*

*- гиря находится не на уровне груди.*

Затем участник перебегает к следующему виду - **подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**. Участнику необходимо выполнить **20** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник принимает положение виса на низкой перекладине (высота перекладины 90 см), хват сверху, руки на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях. Туловище и ноги составляют прямую линию. Без дополнительной команды судьи участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. После каждого повторения судья называет счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду **«Нет»,** называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

**Примечание:** *До старта участник согласовывает с судьей положение упора для но 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. Судья подставляет опору под ноги участника.*

**Повторение не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

После выполнения участник бежит к месту старта и передает эстафету следующему участнику касанием руки любой части тела.

**8 этап – подтягивание из виса на высокой перекладине**. Участнику необходимо выполнить **30** правильных повторений.

**Правила выполнения испытания:**

Участник принимает положение виса на высокой перекладине, руки на ширине плеч, выпрямлены. Без дополнительной команды судьи участник 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 оббегает конус и 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 и раскачивание;*

*- рывки.*

Затем участник перебегает к следующему виду – челночный бег 5х10 м.

**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.*

После выполнения испытания участник бежит на финиш, где пересекает линию финиша.

В «Эстафете ГТО-2» предусмотрена система штрафов:

*- фальстарт + 5 сек;*

*- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек за каждое невыполненное повторение.*

При определении результата время прохождения «Эстафеты ГТО-2» суммируется со штрафными секундами всех участников.

**Примечание: испытания «Эстафеты ГТО-2» можно выполнять за любое количество подходов.**

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.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В первом виде программы – **«Эстафета ГТО-1»** победитель определяется по сумме общего времени прохождения эстафеты всей командой и штрафного времени каждого участника. Победителем становится команда, прошедшая дистанцию с наименьшим суммарным временем. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, у которой меньшая сумма штрафного времени.

Во втором виде программы **«Эстафета ГТО-2»** победитель определяется по сумме общего времени прохождения эстафеты всей командой. Победителем становится команда, прошедшая дистанцию с наименьшим суммарным временем. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, у которой меньшая сумма штрафного времени.

**Общекомандный зачет** подводится по сумме времени, показанного командами по итогам двух видов программы. Победитель определяется по наименьшей сумме времени.

В случае равенства суммы времени преимущество отдается команде, показавшей лучшее время в «Эстафета ГТО-2».

**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 дополнительной 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 1-3 места в первом виде программы – **«Эстафета ГТО-1»** Фестиваля награждаются кубками, медалями и дипломами.

Команды, занявшие 1-3 места во втором виде программы **«Эстафета ГТО-2»** Фестиваля награждаются кубками, медалями и дипломами.

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

## 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 имени Белова Сергея Александровича» 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 года № 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 года № 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 и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «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)», а также 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 Приложению № 1 к настоящему Положению в срок до **30 сентября 2026 года** на адрес электронной почты: metodist@gto59.ru.

Заявки, поступившие после 30 сентября 2026 года, не рассматриваются.

В случае, если количество заявок превысит квоты, указанные в Положении, к участию допускаются участники, подавшие заявки, соответствующие условиями 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 Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н[1];

– согласие на обработку персональных данных и использование изображения на каждого участника команды (Приложение № 2);

– 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) 244-10-94 – региональный оператор ВФСК ГТО в Пермском крае.

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

---

[1] «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 ВФСК «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. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | ФИО представителя | Телефон, эл. почта | | | |

Допущено _____ человек

Врач_____/_____/ М.П
Подпись Ф.И.О.

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

Приложение № 2
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 27.07.2006 «О персональных данных» № 152-ФЗ, подтверждаю свое согласие ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А» (ИНН 5904101160, ОГРН 1025900915842), расположенной по адресу: 614039, Россия, 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: «____» _____2026