

УТВЕРЖДАЮ

Министр физической культуры и
спорта Пермского края



«11» января 2021 г.

Т. В. Чеснокова

УТВЕРЖДАЮ

Региональный оператор ВФСК ГТО
в Пермском крае, директор ГБПОУ
«Колледж олимпийского резерва
Пермского края»



«8» января 2021 г.

С. Ю. Гончарова

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Фестиваля чемпионов ВФСК «Готов к труду и обороне»
(ГТО)
«ИГРЫ ГТО»**

г. Пермь
2021 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль чемпионов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р, Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края на 2021 год, утвержденным приказом Министерства физической культуры и спорта Пермского края от 29 декабря 2020 г. № 41-02-пр-352.

Фестиваль проводится с целью повышения 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;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 18 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО;
- формирование сборной команды Пермского края для участия во Всероссийском этапе фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в муниципальных образованиях Пермского края в соответствии с графиком проведения, указанного в Приложении 2 к настоящему Положению.

Точная дата, место и время проведения фестиваля в муниципальных образованиях Пермского края будет определена не позднее 15 дней до даты начала проведения мероприятия.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организатором Фестиваля выступает: Министерство физической культуры и спорта Пермского края.

Полномочия Министерства физической культуры и спорта Пермского края как организатора Фестиваля осуществляются государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Колледж

олимпийского резерва Пермского края» (далее – региональный оператор комплекса ГТО в Пермском крае).

Общее руководство по подготовке и проведению Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ГТО в Пермском крае и главную судейскую коллегию.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ГТО в Пермском крае и главную судейскую коллегию.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Для участия в Фестивале муниципальным образованием направляется 1 сопровождающий и 1 команда, состоящая из 6 участников

1 мужчина, 1 женщина – 18-29 лет (VI ступень);

1 мужчина, 1 женщина – 30-39 лет (VII ступень);

1 мужчина, 1 женщина – 40-49 лет (VIII ступень).

Зарегистрированные в электронной базе данных ГТО, имеющие уникальный идентификационный номер и выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотые знаки отличия.

К участию в Фестивале не допускаются участники:

- без медицинского допуска;

- без УИН номера ВФСК ГТО;

- не предъявившие в мандатную комиссию по допуску:

паспорт (оригинал);

страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

договор (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;

медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

сертификат вакцинации от COVID-19 или QR-код (вакцинированные против новой коронавирусной инфекции (COVID-19), либо результат исследования, проведенного не более чем за 72 часа до начала мероприятия методом ПЦР на выявление возбудителя новой коронавирусной инфекции (COVID-19), либо перенесшие новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) и с даты выздоровления которых прошло более 6 календарных месяцев).

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения всероссийского этапа фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО», который пройдет в г. Белгород, срок проведения декабрь 2021 года.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО), выполняемых на максимально возможный результат каждым участников и Эстафеты ГТО.

Личный зачет
Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)

Женщины		
Силовые упражнения		
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на гибкость		
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на меткость и навыки стрельбы		
3.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на скорость		
4.	Бег на 30 м	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Мужчины		
Силовые упражнения		
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на гибкость		
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на меткость и навыки стрельбы		
3.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Упражнения на скорость		
4.	Бег на 30 м	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Командное соревнование (мужчины и женщины)		
1.	Эстафета ГТО (Приложение № 3 к настоящему Положению)	Возрастные группы от 18 до 49 лет

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), утвержденным Министром спорта Российской Федерации от 01.02.2018 г.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения испытаний на максимальное количество раз каждым участником фиксируется и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в автоматизированную информационную систему «Электронное судейство».

Личный зачет по итогам соревнований подводится раздельно среди мужчин и женщин по каждому виду физических кондиций в каждой возрастной ступени, по сумме набранных очков (без привязки к отдельным видам физических кондиций).

Командный зачет подводится по итогам суммы набранных очков всеми представителями команды.

Соотношения полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно приложению № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 21 сентября 2018 г. №814.

Победители в командном соревновании «Эстафета ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождении всех этапов всеми участниками команды.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие первые места в личном зачете по каждой физической кондиции (раздельно, в каждой возрастной группе) награждаются медалью, дипломом и призом в следующих номинациях:

- в силовых упражнениях – «Чемпион ГТО: сила»;
- в упражнении на гибкость – «Чемпион ГТО: гибкость»;
- в упражнении на скорость – «Чемпион ГТО: скорость»;
- в упражнении по стрельбе из электронного оружия «Чемпион ГТО: меткость».

Участники, занявшие 2, 3 и последующие места медалями и дипломами не награждаются.

Личный зачет подводится по итогам проведения Фестиваля также по наибольшей сумме очков, набранных раздельно у мужчин и женщин, в каждой возрастной ступени (без привязки к отдельным видам физических кондиций). Победители личного зачета войдут в состав сборной команды Пермского края для участия во всероссийском этапе Фестиваля.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения Эстафеты ГТО, награждаются кубками, а участники команд медалями, дипломами.

Каждому участнику вручается сертификат участника Фестиваля.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счет средств бюджета Пермского края, выделенных в рамках государственного задания государственному бюджетному профессиональному образовательному учреждению «Колледж олимпийского резерва Пермского края» на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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», и 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 правил видов спорта легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утверждённым Минспортом России и Роспотребнадзором.

Мероприятия по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 осуществляются в соответствии с пунктом 2.3. Указа губернатора Пермского края от 20 августа 2020 года №

121 «О мероприятиях, реализуемых в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) в Пермском крае».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в фестивале необходимо направить предварительную заявку в адрес регионального оператора по форме, согласно Приложению № 1 к настоящему Положению на электронный адрес: metodist@gto59.ru

Предварительную заявку на участие в Фестивале необходимо направить за 5 дней до проведения Фестиваля в муниципальном образовании Пермского края.

По интересующим вопросам обращаться по телефону: +7(342)244-10-85.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску следующие документы:

- согласие на обработку персональных данных;
- заявку по форме согласно приложению № 1 (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем, врачом;
- паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- договор (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;
- сертификат вакцинации от COVID-19 или QR-кода (вакцинированные против новой коронавирусной инфекции (COVID-19) либо перенесшие новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) и с даты выздоровления которых прошло не более 6 календарных месяцев) либо отрицательного результата исследования, проведенного не более чем за 72 часа до начала мероприятия методом ПЦР на выявление возбудителя новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

XI. МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

Организатор Фестиваля:

- организует среди участников и персонала термометрию с использованием бесконтактных термометров;
- обеспечивает условия для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков в месте проведения Фестиваля;
- организует работу по допуску участников к участию в Фестивале с учетом санитарно-гигиенических требований: с временными интервалами, раздельными стартами, социальной дистанцией и иными мерами,

направленными на снижение контактов между участниками;

- обязывает участников, зрителей (при наличии) и обслуживающий персонал Фестиваля использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной деятельности (для участников и спортивных судей).

Данное положение является официальным вызовом на Фестиваль.

Приложение 1
к Положению о фестивале чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

ЗАЯВКА
на участие в Фестивале 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.					

Допущено _____ человек

Врач _____ / _____ Ф.И.О.
М.П.

Представитель (тренер) команды _____ / _____ Ф.И.О.
Подпись _____ / _____ Ф.И.О.
тел. _____

Приложение 2
к Положению о фестивале
чемпионов
Всероссийского физкультурно-
спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

**График
проведения Фестиваля чемпионов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»**

Место проведения	Участники	Дата проведения
Городской округ "Город Березники"	Городской округ "Город Березники" Городской округ "Город Соликамск" Александровский муниципальный округ Городской округ "Город Кизел" Губахинский городской округ Красновишерский городской округ Чердынский городской округ	ноябрь 2021 г.
Кочевский муниципальный округ	Кочевский муниципальный округ Городской округ "Город Кудымкар" Юрлинский муниципальный округ Юсьвинский муниципальный округ Кудымкарский муниципальный округ Гайнский муниципальный округ Косинский муниципальный район Сивинский муниципальный район	ноябрь 2021 г.
Краснокамский городской округ	Краснокамский городской округ Городской округ "Город Пермь" Ильинский городской округ Нытвенский городской округ Пермский муниципальный район Большесосновский муниципальный район Оханский городской округ Очерский городской округ Верещагинский городской округ Карагайский муниципальный район	ноябрь 2021 г.
Чусовской городской округ	Чусовской городской округ Гремячинский городской округ Горнозаводский городской округ Добрянский городской округ Лысьвенский городской округ Березовский муниципальный округ	ноябрь 2021 г.
Ординский муниципальный округ	Ординский муниципальный округ Суксунский городской округ Уинский муниципальный округ Кишертский муниципальный район Кунгурский муниципальный округ Городской округ ЗАТО Звездный	ноябрь 2021 г.

	Октябрьский городской округ	
Городской округ "Город Чайковский"	Городской округ "Город Чайковский" Еловский муниципальный район Бардымский муниципальный район Чернушинский городской округ Куединский муниципальный район Осинский городской округ Частинский муниципальный район	ноябрь 2021 г.

Приложение 3
к Положению о фестивале чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

Регламент проведения Эстафеты ГТО (Гонка ГТО)

Эстафета проходит на двух дорожках, где одновременно стартуют 2 участника одного возраста каждой команды (в команде по 3 мужчины и по 3 женщины трёх разных возрастных групп), и проходят 5 «пунктов» дистанции, состоящей из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами).

Участник команды, стартовавший первым, проходит все «пункты» на своей дорожке, и пересекает финишную линию (отметку), затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, давая старт следующему участнику команды.

Командным временем считается время пересечения последним (шестым) участником финишной черты.

По всей дистанции с участниками продвигается рефери команды, оценивающий правильность выполнения упражнений и производящий подсчет количества повторений. Также рефери фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты эстафеты по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, участвующих в эстафете ГТО.

1 пункт дистанции:

«Прыжок в длину с места» на указанное в таблице ниже расстояние с фиксацией результата по линии пятки обуви.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно.

Общее число повторений - 5 раз.

После прохождения 1 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 пункта.

2 пункт дистанции:

Отжимание от пола с касанием грудной клеткой специализированной контактной платформы, имеющей высоту 5 см от поверхности пола.

Участник производит отжимания из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем вернуться в исходное положение и продолжить выполнение тестирования.

Участник выполняет отжимание необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

После прохождения 2 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта.

3 пункт дистанции:

Рывок гири весом 16 кг (для мужчин).

Участник выполняет рывок гири необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

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

Техника выполнения испытания:

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 вверху 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.

Во время выполнения испытания судья 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 выполнения упражнения судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подаёт команду:

«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 выполнения упражнения (техническая неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

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

Приседание с набивным мячом весом 4 кг (для женщин).

Участницы выполняют приседание с мячом необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мяч держится двумя руками, на уровне груди, допускается прижимать мяч к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- мяч выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов).

После прохождения 3 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 пункта.

4 пункт дистанции:

Поднятие туловища из положения лежа (упражнение на мышцы пресса).

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз, указанное в таблице ниже, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение 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.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда специального лицензионного оборудования самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения 4 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 5 (заключительного) пункта.

5 пункт дистанции:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мужчин)

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 в течение 1 секунды (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток).

Участник выполняет подтягивание необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для женщин)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для занятия исходного положения, 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, туловища и ноги составили прямую линию.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 секунду (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток) и продолжает выполнение испытания.

Участник выполняет подтягивание необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

После прохождения 5 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до финишной черты и пересекает ее (этот момент является результатом фиксации времени прохождения дистанции и уходит в протокол).

Таблица требований к прохождению каждого пункта Эстафеты (Гонки ГТО)

	1.Прыжок в длину	2.Отжимание	3.Рывок гири, одной рукой, смена к любой	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Подтягивание на турнике без рывков
Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	Длина прыжка: не менее 180 см	Кол-во раз: 25	Вес: 16 кг	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 20		
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1.Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Приседание с набивным мячом в руках	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5.Подтягивание на низкой перекладине
	Длина прыжка: не менее 150 см	Кол-во раз: 10	Вес: 4 кг	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
	Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 20		

Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

Передача вне коридора — 3 с.

Фальшстарт участника команды — 5 с.

Нарушение правил передачи эстафеты ладонью — 5 с.

Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту — 5 с. за каждое несделанное повторение.

Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции — 10 с.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения пунктов и затем определяется итоговый результат эстафеты.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньшее количество штрафного времени. В случае если у команд, показавших одинаковое количество времени, нет штрафного времени, победитель определяется по наибольшему количеству баллов по итогам многоборья ГТО. При равенстве показателей победитель определяется по количеству участников, которые заняли наибольшее количество призовых мест при выполнении отдельных видов упражнений в многоборье ГТО.