

Утверждаю

И.о. генерального директора
ГАУ Амурский ЦСР



Согласовано

И.о. министра по физической
культуре и спорту Амурской
области



Согласовано

Президент РФСОО
«Федерация Многоборья
готовит кадры для обороны»



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Межрегионального фестиваля
«III открытый кубок Дальнего Востока «Игры ГТО»
(отборочный этап)

2024 год

I. Общие положения

1.1 Межрегиональный фестиваль «III открытый кубок Дальнего Востока «Игры ГТО» (отборочный этап) (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 24.08.2017 №1813-р).

1.2 Задачи Фестиваля:

- пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

1.3 Участникам фестиваля запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

1.4 На соревнованиях запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.5 При проведении мероприятия обязаны принимать меры по недопущению любой возможности возникновения конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, а также перечень мер, направленных на реализацию таких требований.

II. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

2.1 Фестиваль проводится 20-22 июня 2024 года в г. Благовещенск, ул. Ленина, 160 (стадион «Амур»).

2.2 Финальный этап Фестиваля проводится в г. Владивосток на базе павильона «Арена ГТО» Министерства спорта Российской Федерации (о. Русский, кампус ДВФУ, набережная бухты Аякс). Сентябрь 2024 года.

III. Организаторы физкультурного мероприятия

3.1 Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Организационным комитетом – Министерство по физической культуре и спорту Амурской области, ГАУ АО «Региональный центр спортивной подготовки», региональная физкультурно-спортивная

общественная организация «Федерация Многоборья Готов к труду и обороне Амурской области».

3.2 ГАУ АО «РЦСП» готовит и утверждает документы согласно постановлению Правительства РФ от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

IV. Требования к участникам физкультурного мероприятия и условия их допуска

4.1 Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом и направивших свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего Положения.

4.2 Региональный (отборочный) этап проводится в личном зачете в следующих категориях:

- школьники 14-17 лет (не более 210 чел.);
- мужчины, женщины от 18 лет и старше.

Возраст участников определяется на последний день проведения Мероприятия, 06 сентября 2024 года.

V. Программа физкультурного мероприятия

20 июня в 10:00 ч.- открытие Фестиваля;

20 июня с 10:30 до 17:00 ч. соревнование – Гонка ГТО;

21 июня с 10:00 до 17:00 ч. соревнование – Гонка ГТО;

22 июня с 10:00 до 16:00 ч. соревнование – Гонка ГТО.

Примечание: для каждого участника Гонка ГТО длится в течении 10 минут, в период с 20 по 22 июня 2024 года все желающие могут принять участие в Фестивале. Участник выбирает для себя удобное время и в любой из 3-х дней проходит Гонку ГТО.

Спортивная программа регионального отборочного этапа для категории «Школьники 14-17 лет».

Личные соревнования Гонка ГТО.

Результаты Гонки ГТО по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый личный зачет.

Гонка ГТО среди школьников 14-17 лет состоит из 7 испытаний. Испытания делятся на три части. В первой части участники проходят 1 испытание за минуту, во второй части участники выполняют максимальное количество кругов из 3 испытаний за 3 минуты. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 3 части Гонки ГТО, состоящей из 3 испытаний, за 5 минут.

Часть 1.

1. «Челночный бег»

Участнику необходимо пройти дистанцию 10х10 м челночным бегом.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 200 см для юношей и 180 см для девушек.

Общее число повторений – 5 раз (юноши, девушки).

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить 10 повторений (юноши, девушки).

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – 15 повторений (юноши и девушки).

Выполнив нужное количество повторений, участник возвращается к первому снаряду и выполняет следующий круг.

После завершения отведенного времени на выполнение второй части Гонки, участник возвращается на стартовую линию. Участнику дается 1 минута отдыха.

Часть 2.

Участнику необходимо выполнить 3 испытания за максимально короткое время, но не более 5 минут.

5. «Толчок гири 12 кг» для юношей, «Толчок гири 8 кг» для девушек

Участнику необходимо выполнить толчок гири 12 кг для юношей и толчок гири 8 кг для девушек - 30 повторений.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Приседание с гирей на груди 12 кг» (юноши), «Приседание с гирей на груди 8 кг» (девушки).

Участнику необходимо выполнить 20 повторений приседаний с гирей на груди, участник должен удерживать снаряд в области груди двумя руками.

7. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и жим сидя двух гантелей (по 6 кг) с плеч (девушки)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) 10 повторений и жим сидя двух гантелей (по 6 кг) с плеч (девушки)

15 повторений повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник пересекает линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

По итогу прохождения Гонки ГТО участник получает сумму очков:

- количество полных кругов за отведенное время в первой части Гонки, к которому прибавляется сумма повторений в случае окончания времени на неполном круге – от 1 до 100 очков;

- фактическое время прохождения второй части Гонки – от 1 до 100 очков. Если участник не успел выполнить необходимое количество повторений, то за каждое невыполненное повторение начисляется штраф три секунды к общему времени.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат Гонки ГТО.

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

2. Спортивная программа региональных отборочных этапов Мероприятия для категории «18 лет и старше».

Личные соревнования Гонка ГТО.

Результаты Гонки ГТО по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый личный зачет.

Гонка ГТО среди участников 18 лет и старше состоит из 7 испытаний. Испытания делятся на три части. В первой части участники проходят 1 испытание за минуту, во второй части участники выполняют максимальное количество кругов из 3 испытаний за 3 минуты. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 3 части Гонки ГТО, состоящей из 3 испытаний, за 5 минут.

Часть 1.

1. «Челночный бег»

Участнику необходимо пройти дистанцию 10x10 м челночным бегом.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 200 см для мужчин и 180 см для женщин.

Общее число повторений – 5 раз (мужчины, женщины).

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **10 повторений (мужчины, женщины).**

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – **15 повторений (мужчины, женщины).**

Выполнив нужное количество повторений, участник возвращается к первому снаряду и выполняет следующий круг.

После завершения отведенного времени на выполнение второй части Гонки, участник возвращается на стартовую линию. Участнику дается 1 минута отдыха.

Часть 2.

Участнику необходимо выполнить 3 испытания за максимально короткое время, но не более 5 минут.

5. «Толчок гири 16 кг» для мужчин, «Толчок гири 12 кг» для женщин

Участнику необходимо выполнить толчок гири 16 кг для мужчин и толчок гири 12 кг для женщин - **30 повторений.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Приседание с гирей на груди 16 кг» (мужчины), «Приседание с гирей на груди 12 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 20 повторений приседаний с гирей на груди, участник должен удерживать снаряд в области груди двумя руками.

7. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

и жим сидя двух гантелей (по 8 кг) с плеч (девушки)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) **10 повторений** и жим сидя двух гантелей (по 8 кг) с плеч (девушки)

15 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

По итогу прохождения Гонки ГТО участник получает сумму очков:

- количество полных кругов за отведенное время в первой части Гонки, к которому прибавляется сумма повторений в случае окончания времени на неполном круге – от 1 до 100 очков;

- фактическое время прохождения второй части Гонки – от 1 до 100 очков. Если участник не успел выполнить необходимое количество повторений, то за каждое невыполненное повторение начисляется штраф три секунды к общему времени.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат Гонки ГТО.

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

Таблица требований к прохождению каждого пункта Гонки ГТО

Гонка ГТО среди участников в категориях «школьники 14-17 лет», «18 лет и старше»							
Юноши 14-17 лет	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Отжимание	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Толчок гири	6. Приседания с гирей	7. Подтягивание на высокой перекладине

	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 200 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 12 кг	Вес: 12 кг	Кол-во раз: 10
		Кол-во раз: 5			Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 20	
Девушки 14-17 лет	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Отжимание	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Толчок гири	6. Приседания с гирей	7. Жим сидя двух гантелей с плеч (по 6 кг)
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 8 кг	Вес: 8 кг	Кол-во раз: 15
		Кол-во раз: 5			Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 20	
Мужчины 18 лет и старше	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Отжимание	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Толчок гири	6. Приседания с гирей	7. Подтягивание на высокой перекладине
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 200 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 16 кг	Вес: 16 кг	Кол-во раз: 10
		Кол-во раз: 5			Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 20	
Женщины 18 лет и старше	1. Челночный бег	2. Прыжок в длину	3. Отжимание	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Толчок гири	6. Приседания с гирей	7. Жим сидя двух гантелей с плеч (по 8 кг)
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 12 кг	Вес: 12 кг	Кол-во раз: 15
		Кол-во раз: 5			Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 20	

Оценочная таблица результатов Гонки ГТО	
Место по итогу прохождения этапа Гонки ГТО	Количество очков
1	1

2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31

32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48

VI. Условия подведения итогов

6.1 Подведение итогов региональных отборочных этапов среди участников в категориях «Школьники 14-17 лет» и «18 лет и старше».

6.2 Победители и призеры определяются по результатам прохождения Гонки ГТО по минимальному количеству очков с учетом штрафного времени.

6.3 При одинаковых показателях очков у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наименьшее количество штрафов.

VII. Награждение

7.1 Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в личном зачете по итогам прохождения отборочного регионального этапа Гонки ГТО среди школьников 14-17 лет и среди участников 18 лет и старше награждаются грамотами и медалями.

VIII. Условия финансирования

8.1 Финансовое обеспечение отборочного этапа Фестиваля осуществляется за счёт средств областного бюджета Амурской области и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта на территории Амурской области» государственного задания ГАУ АО «РЦСП» по выполнению государственной (услуги) работы «Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8.2 Расходы по оплате проезда участников к месту проведения Мероприятия и обратно, проживанию и питанию участников, страхованию жизни и здоровья несет командирующая сторона.

8.3 Награждение победителей и призёров соревнований грамотами и медалями, оплата питания в дни Фестиваля главной судейской бригады, судейской бригады, осуществляет ГАУ АО «РЦСП».

IX. Обеспечение безопасности участников и зрителей

9.1 В целях достижения необходимой безопасности зрителей и участников во время соревнований, произвести предварительную проверку соответствующих условий и правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением правительства РФ от 18 апреля 2014 года № 353.

9.2 Контроль за выполнением требований безопасности возлагается на главного судью соревнований и директора спортсооружения. В целях достижения необходимой безопасности зрителей и участников во время соревнований, произвести предварительную проверку соответствующих условий, инструкций «О мерах безопасности при проведении спортивных мероприятий».

9.3 Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

9.4 Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника.

9.5 Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9.6 Организаторы обеспечивают участников спортивного мероприятия медицинским персоналом.

Х. Подача заявок на участие

10.1 Все участники Мероприятия должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

10.2 Заявка на участие в региональном отборочном этапе Мероприятия **среди участников 14-17 лет, участников 18 лет и старше в командных соревнованиях** заполняется по форме Приложение № 1 и направляется на адрес электронной почты amurgto@mail.ru до 10 июня 2024 года.

Заявки, поступившие после указанных сроков, не рассматриваются.

К участию в Мероприятии допускаются 210 участников среди школьников 14-17 лет и 1260 участников в возрасте 18 лет и старше.

В день участия в Гонке ГТО участнику необходимо взять с собой:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;

- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (страховой полис должен быть действителен на момент участия).

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в региональном отборочном этапе
«III открытого Кубка Дальнего Востока «ИГРЫ ГТО» 2024»

ФИО	
Дата рождения	
УИН	
Категория участия	

Контактные данные:

Телефон:

Электронная почта:

ФИО _____ / _____ /

Подпись

_____ 2024 г