

Утверждаю

Директор МУ СОК
«Юность»



А.В. Мамонтов

«17 мая» 2025 г.

Согласовано

Начальник управления по
физической культуре и
спорту администрации
города Благовещенска



О.В. Климова

«17 мая» 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

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

2025 год

I. Общие положения

1.1. Межрегиональный фестиваль «IV 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 с 13 июня по 15 июня 2025 года.

Место проведения - Муниципальное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс «Юность», ул. Краснофлотская, 6.

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 2025 года.

III. Организаторы физкультурного мероприятия

3.1. Общее руководство проведения муниципального этапа Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре и спорту администрации города Благовещенска.

3.2. Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска и главную судейскую коллегию, утвержденную постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 года (с изм. и доп. № 5532 от 11.11.2024 г).

3.3. Состав судейских бригад утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

3.4. Методическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

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. Отборочный этап проводится в личном зачете в следующих категориях:

- школьники (юноши, девушки) 14-17 лет;
- мужчины, женщины от 18 лет и старше.

Обязательные условия для допуска к участию в Фестивале:

- наличие уникального ID-номера, состоящего из 11 цифр (УИН), который автоматически присваивается после регистрации на сайте www.gto.gov.ru;
- наличие медицинского допуска к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Для присвоения уникального ID-номера, позволяющего выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме предварительно нужно зарегистрироваться на сайте www.gto.gov.ru через портал «ГОСУСЛУГИ», без регистрации на сайте www.gto.gov.ru учёт выполнения нормативов комплекса ГТО будет невозможен.

Возраст участников определяется на последний день проведения мероприятия, 08 сентября 2025 года.

4.3. Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО.

4.4. К участию в Фестивале не допускаются:

- участники, имеющие медицинский отвод по состоянию здоровья от врача и непрошедшие медицинский осмотр по допуску к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
- участники, незарегистрированные на портале www.gto.gov.ru.

V. Программа физкультурного мероприятия

Спортивная программа Фестиваля проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Министерством спорта России.

Время	Мероприятие	Место проведения
13 июня 2025 года		
10.00	Открытие Фестиваля ВФСК ГТО	Спортивный зал МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
с 10.00 час. до 14.00 час.	Тестирование участников Фестиваля 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 5. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.	Спортивный зал МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
14 июня 2025 года		
с 9.00 час. до 12.00 час.	Приём нормативов по легкой атлетике: - бег на 60 м - бег на 1000 м - бег на 2000 м - бег на 3000 м	Стадион МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
с 12.00 час. до 17.00 час.	Гонка ГТО	Стадион МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
15 июня 2025 года		
с 09.00 час. до 17.00 час.	Гонка ГТО	Стадион МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6

5.1. Для каждого участника Гонка ГТО длится в течение 10 минут.

5.2 Спортивная программа отборочного этапа для категории

«Школьники 14-17 лет».

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 перебегают 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 перебегают 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 перебегают 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.

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 результата баллов у двух и более участников преимущество отдается участнику, который по итогам прохождения первой части занимает лидирующую позицию.

5.3 Спортивная программа отборочных этапов для категории «18 лет и старше».

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 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 мужчин и 180 см для женщин.

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

После последнего прыжка участник перебегают 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 перебегают 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 перебегают 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: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 8 кг Кол-во раз: 30	Вес: 8 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 15
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: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 16 кг Кол-во раз: 30	Вес: 16 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
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: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 12 кг Кол-во раз: 30	Вес: 12 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 15

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 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.

6.4. Победители и призеры награждаются грамотами и медалями соответствующих степеней.

6.4. Лучшие результаты по итогам соревнований направляются в ГАУ АО «РЦСП» на электронную почту amurgto@mail.ru Князевой Елене Алексеевне старшему инструктору-методисту отдела ГТО.

6.5. По итогам лучших результатов соревнований формируется сборная команда Амурской области для участия в финальных соревнованиях.

VIII. Условия финансирования

8.1. Финансовое обеспечение муниципального этапа Фестиваля осуществляется за счет средств муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в городе Благовещенске» от 30.10. 2024 г. № 5329 (с изменениями на 20.03.2025 г. №1481).

8.2. Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики, медицинского обеспечения, оплата питания судейской бригады несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска.

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

Для участия в Фестивале от команды необходимо направить заявку по установленной форме (Приложение №1); копию документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших 14 лет – свидетельства о рождении).

При формировании заявки необходимо вносить информацию идентичную той, которая ранее была указана в «Личном кабинете» сайта www.gto.gov.ru (ФИО, ID-номер, дата рождения, ступень комплекса ГТО). При регистрации на сайте www.gto.gov.ru в обязательном порядке загружается личная фотография с соотношением сторон 3 х 4 на светлом фоне.

Предварительные заявки на участие в отборочном этапе Фестиваля **среди участников 14-17 лет, участников 18 лет и старше в командных соревнованиях** заполняется по форме Приложение № 1 принимаются **до 6 июня 2025 года** на электронную почту Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска gtotsentrblag@mail.ru, тел.: 8 (4162) 77 26 05.

Оригиналы заявок предоставляются в первый день Фестиваля по адресу: ул. Краснофлотская, 6, 1 этаж.

Заявки, поступившие после указанных сроков, не рассматриваются.

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
«IV открытого Кубка Дальнего Востока «ИГРЫ ГТО» 2025»

ФИО	
Дата рождения	
УИН	
Категория участия	

Контактные данные:

Телефон:

Электронная почта:

ФИО

_____/_____/_____

Подпись

_____ 2025 г