

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель УФК и С АМО «Усинск»  
Республики Коми

Т.А. Новоселов

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБУДО «СШ» г. Усинска  
П.Н. Кузменко

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБУДО «СШ №1» г. Усинска  
В.А. Журавлев

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАУ «ЦСМ г. Усинск»

от 12 января 2024 г. № 21 о/д

#### ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Муниципального этапа зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в зачет Спартакиады среди муниципальных образований в 2024 году в рамках празднования 10-летия комплекса ГТО

г. Усинск

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о проведении муниципального этапа зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в зачёт Спартакиады среди муниципальных образований в 2024 году в рамках празднования 10-летия комплекса ГТО (далее – Положение) определяет порядок и условия участия. Положение разработано в соответствии:

- с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО «Усинск» Республики Коми на 2024 год, утвержденным приказом Управления физической культуры и спорта муниципального округа «Усинск» Республики Коми от 15 декабря 2023 г. № 251 ОД;

- с планом спортивно-массовых мероприятий Центра тестирования ВФСК «ГТО» (далее – Центр тестирования ГТО) по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории муниципального округа «Усинск» Республики Коми, утвержденного приказом муниципального автономного учреждения «Центр спортивных мероприятий г. Усинска» от 22 декабря 2023 года № 188 о/д;

- с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации от 29 мая 2023 г.

1.3. Муниципальный этап зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в зачёт Спартакиады среди муниципальных образований в 2024 году в рамках празднования 10-летия комплекса ГТО (далее – Фестиваль ГТО) проводится с целью укрепления здоровья населения, повышения уровня его физической подготовленности посредством занятий физической культурой и спортом.

### 1.4. Задачи:

1.4.1. Привлечение населения МО «Усинск» Республики Коми к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

1.4.2. Организация досуга, пропаганда здорового образа жизни;

1.4.3. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

1.4.4. Популяризация комплекса ГТО среди населения МО «Усинск» Республики Коми;

1.4.5. Комплектование сборной команды от МО «Усинск» Республики Коми для участия в региональном этапе Фестивалей ВФСК «ГТО»;

1.4.6. Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО участниками на знак отличия ВФСК «ГТО».

1.5. Положение устанавливает порядок и сроки проведения Фестиваля ГТО.

## 2. Права и обязанности организаторов

2.1. Общее руководство по подготовке и проведению Фестиваля ГТО осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации МО «Усинск» Республики Коми (далее – УФК и С) в лице муниципального автономного учреждения «Центр спортивных мероприятий г. Усинска» (далее – МАУ «ЦСМ г. Усинска») и судейская коллегия Центра тестирования ГТО.

2.2. Непосредственное руководство по проведению Фестиваля ГТО возлагается на подведомственное учреждение МАУ «ЦСМ г. Усинска» и судейскую коллегию Центра тестирования ГТО.

2.3. Главный судья Фестиваля ГТО – Давидовская Татьяна Николаевна (Главный судья Центра тестирования ГТО).

### 3. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

3.1. Фестиваль ГТО проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечающих требованиям правил вида спорта, в соответствии с:

- постановлением Правительства РФ от 18.04.2016 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»;

- постановлением Правительства РФ от 16.12.2013 г. № 1156 (ред. от 30.01.2014 г.) «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований»;

- приказом Министерства спорта России от 26.11.2014 г. № 948 «Об утверждении типовой инструкции по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований»;

- постановлением Правительства РФ от 06.03.2015 г. № 202 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта и формы паспорта безопасности объектов спорта».

3.2. В целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Фестиваль ГТО проводится в соответствии с:

- регламентом Министерства спорта Российской Федерации и Роспотребнадзором «По организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения (COVID-19)»;

- наличие одноразовых масок, дезинфицирующих салфеток, кожных антисептиков для обработки рук, дезинфицирующих средств и перчаток.

3.3. За обеспечение безопасности участников Фестиваля ГТО при выполнении тестовых испытаний комплекса ВФСК «ГТО» ответственность возлагается на главную судейскую коллегию Центра тестирования ГТО.

3.4. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 23.10.2020 г. № 1144н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

3.5. Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации от 29 мая 2023 г.

3.6. К участию в Фестивале ГТО, допускаются участники комплекса ГТО, отнесенные к I (основной медицинской группе) для которых медицинское заключение спортивного врача не требуется. Участники комплекса ГТО, отнесенные ко II медицинской группе, допускаются по заключению спортивного врача МО «Усинск» Республики Коми.

3.7. Медицинские осмотры участников Фестиваля ГТО проводятся не ранее, чем за 10 дней до начала проведения Фестиваля ГТО.

#### 4. Общие сведения о Фестивале ГТО

4.1. Фестиваль ГТО проводится в период 27 января - 3 февраля 2024 г. Личные и командные заявки предоставляются до 25 января 2024 г. по:

- телефону 8 (82144) 24-600;

- ссылке <https://forms.vandex.ru/u/62176eee7513535e9869e4b4/>

Программа испытаний (тестов) Фестиваля ГТО отображена в Приложении № 1 к Положению. При необходимости в программу испытаний комплекса ГТО могут быть внесены изменения организаторами Фестиваля ГТО.

4.2. Программа Фестиваля ГТО:

**27 января 2024 года:**

- 15:00 ч. – торжественное открытие;

- 15:10 ч. – соревновательная часть (зальные виды).

Место проведения – МБУДО «СШ» г. Усинска (зал бокса).

**28 января 2024 года:**

- 11:00 ч. – сверка данных участников;

- 11:10 ч. – соревновательная часть (бег на лыжах).

Место проведения – МБУДО «СШ №1» г. Усинска (городская лыжная трасса).

**3 февраля 2024 года:**

- 18:30 ч. – подведение итогов и награждение.

Место проведения – МБУДО «СШ» г. Усинска (зал бокса).

#### 5. Требования к участникам и условия их допуска

5.1. К участию в Фестивале ГТО допускаются граждане от 12 лет и старше, относящиеся к IV-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно:

1. IV ступень – 12-13 лет;
2. V ступень – 14-15 лет;
3. VI ступень – 16-17 лет;
4. VII ступень – 18-19 лет;
5. VIII ступень – 20-24 лет;
6. IX ступень – 25-29 лет
7. X ступень – 30-34 лет;
8. XI ступень – 35-39 лет;
9. XII ступень – 40-44 лет;
10. XIII ступень – 45-49 лет;
11. XIV ступень – 50-54 лет;

12. XV ступень – 55-59 лет;
13. XVI ступень – 60-64 лет;
14. XVII ступень – 65-69 лет;
15. XVIII ступень – 70-лет и старше.

5.2. К участию в Фестивале ГТО допускаются индивидуальные участники, относящиеся к соответствующим возрастным ступеням, имеющие уникальный идентификационный номер (УИН участника), который можно получить на официальном сайте ВФСК «ГТО» [www.gto.ru](http://www.gto.ru), медицинский допуск.

5.3. К участию в Фестивале ГТО допускаются команды (большее количество Участников команды приветствуется) из представленных ступеней комплекса ГТО.

5.4. Возраст участников определяется на последний день выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## 6. Заявки на участие

6.1. Для участия в Фестивале ГТО необходимо направить предварительную командную заявку по установленной форме (Приложение № 2), или личную заявку (Приложение № 3) не позднее чем за **2 дня** до начала Фестиваля ГТО по адресу: МАУ «ЦСМ г. Усинска» – Центр тестирования ГТО (г. Усинск, ул. Строителей д. 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6 или по электронной почте [zsm-usinsk@mail.ru](mailto:zsm-usinsk@mail.ru), [gto.usinsk@mail.ru](mailto:gto.usinsk@mail.ru) с пометкой «Заявка на Фестиваль ГТО»).

6.2. К участию в Фестивале ГТО в судейскую комиссию по допуску участников подаются следующие документы в формате Word:

- командная заявка со списком участников Фестиваля ГТО;
- личная заявка от участников Фестиваля ГТО.

В командной заявке основанием для допуска участников Фестиваля ГТО к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, является отметка спортивного врача «Допущен» напротив каждой фамилии.

Наличие **ID номера** у каждого участника Фестиваля ГТО **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

## 7. Условия подведения итогов

7.1. Победители и призеры в личном зачёте определяются по наибольшей сумме очков, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО с использованием таблицы оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», (100-очковая таблица).

7.2. Победители и призеры в командном зачёте определяются по наибольшей сумме очков, полученных участниками команды по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО с использованием таблицы оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», (100-очковая таблица).

7.3. В зачёт зимнего Фестиваля ГТО у девушек будут учитываться: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на лыжах.

7.4. В зачёт зимнего Фестиваля ГТО у юношей будут учитываться: поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине (или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), наклон вперед из положения

стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на лыжах.

7.5. В зачёт зимнего Фестиваля ГТО у женщин будут учитываться: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук (или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, бег на лыжах.

7.6. В зачёт зимнего Фестиваля ГТО у мужчин будут учитываться: поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине (или рывок гири 16 кг, или сгибание и разгибание рук), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, бег на лыжах.

7.7. На зимнем Фестивале ГТО в случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущественно получает участник, показавший лучший результат в беге на лыжах, при равенстве этого показателя – по результату наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

7.8. Участники выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «золотой знак», «серебряный знак», «бронзовый знак» комплекса ГТО.

7.9. Фестиваль ГТО является отборочным этапом для участия сборной команды ГТО от МО «Усинск» Республики Коми на региональном этапе Фестиваля ГТО.

## 8. Награждение

8.1. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном зачёте в каждой возрастной группе, награждаются: грамотами и медалями.

8.2. Команды, занявшие 1,2,3 места в командном зачёте награждаются: грамотами и медалями.

## 9. Финансирование

Расходы, связанные с проведением Фестиваля ГТО, несёт МАУ «ЦСМ г. Усинска», в пределах выделяемых бюджетных средств.

**Настоящее положение является официальным приглашением для участия в Фестивале ГТО**

**Программа зимнего Фестиваля ГТО среди участников:**

<b>Возрастная категория</b>	<b>Виды испытаний</b>
Мальчики 12-13 лет; Юноши 14-15 лет; Юноши 16-17 лет.	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине – 4 мин <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 5. Бег на лыжах 2 км (12-13 лет) / Бег на лыжах 3 км (14-15 лет) / Бег на лыжах 5 км (16-17 лет).
Девочки 12-13 лет; Девушки 14-15 лет; Девушки 16-17 лет.	1. Подтягивание из виса на низкой перекладине – 4 мин <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 5. Бег на лыжах 2 км (12-13 лет) / Бег на лыжах 3 км (14-17 лет).
Мужчины 18-19 лет; Мужчины 20-24 года; Мужчины 25-29 лет; Мужчины 30-34 года; Мужчины 35-39 лет.	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине – 4 мин <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин <u>или</u> рывок гири 16 кг – 4 мин; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 5. Бег на лыжах 5 км.
Женщины 18-19 лет; Женщины 20-24 года; Женщины 25-29 лет; Женщины 30-34 года; Женщины 35-39 лет.	1. Подтягивание из виса на низкой перекладине – 4 мин. <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 5. Бег на лыжах 3 км.
Мужчины 40-44 года; Мужчины 45-49 лет; Мужчины 50-54 года; Мужчины 55-59 лет; Мужчины 60-64 года; Мужчины 65-69 лет; Мужчины 70 лет и старше.	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине – 4 мин. <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин <u>или</u> рывок гири 16 кг – 4 мин (40 – 59 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – 4 мин (60 – 69 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – 4 мин (70 лет и старше); 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 4. Бег на лыжах 5 км (40-59 лет) / Передвижение на лыжах 3 км (60-70 лет и старше).
Женщины 40-44 года; Женщины 45-49 лет; Женщины 50-54 года; Женщины 55-59 лет; Женщины 60-64 года; Женщины 65-69 лет; Женщины 70 лет и старше.	1. Подтягивание из виса на низкой перекладине – 4 мин. <u>или</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин (40 – 59 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – 4 мин (60 – 69 лет) / Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – 4 мин (70 лет и старше); 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); 4. Бег на лыжах 2 км (40-59 лет) / Передвижение на лыжах 2 км (60-70 лет и старше).

**ЗАЯВКА**

на участие в Муниципальном этапе зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в зачет Спартакиады среди муниципальных образований в 2024 году в рамках празднования 10-летия комплекса ГТО

\_\_\_\_\_ (фамилия команды)

№	Ф. И. О. участника	Дата рождения (д.м.г.)	ID (УИН) номер	Название места работы	Виза врача

Допущено \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ (МП) мед учреждения

Представитель \_\_\_\_\_  
(подпись Ф.И.О. полностью)

Контактный номер телефона. E-mail \_\_\_\_\_

**ЛИЧНАЯ ЗАЯВКА**  
на участие в Муниципальном этапе зимнего Фестиваля Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в зачет  
Спартакиады среди муниципальных образований в 2024 году в рамках празднования  
10-летия комплекса ГТО

№ п/п	Информация	
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ИД номер- Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО	
4.	Дата рождения	
5.	Документ, удостоверяющий личность (св-во о рождении)	
6.	Адрес места жительства	
7.	Контактный телефон	
8.	Адрес электронной почты	
9.	Основное место учебы	
10.	Спортивное звание	
11.	Почетное спортивное звание	
12.	Спортивный разряд с указанием вида спорта	
13.	Перечень выбранных испытаний	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Я, \_\_\_\_\_, паспорт \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О) (серия)

\_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_,  
(номер) (дата) (кем)

зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_,

настоящим даю согласие:

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- на обработку Центром тестирования ГТО муниципального округа «Усинск» Республики Коми, расположенного по адресу: **г. Усинск, ул. Строителей д. 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6** моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

\_\_\_\_\_  
(дата)

/\_\_\_\_\_/  
(Фамилия И.О.)

Подпись \_\_\_\_\_