

**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведения фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов,**  
**посвященный 80-летию Воркуты**

**1. Цели и задачи**

Фестиваль ВФСК «ГТО» среди трудовых коллективов проводится в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни», в соответствии с п. 42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2021 года № 1165, в соответствии с календарным планом Управления физической культуры и спорта администрации муниципального образования городского округа «Воркута», в целях повышения эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО);
- повышение уровня физической подготовленности работников для успешного выполнения ими профессиональной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- совершенствование форм и организации физкультурно-спортивной работы в городе Воркута;
- определение лучших команд трудовых коллективов города Воркуты.

**2. Место и сроки проведения**

Соревнование проводится 20 мая 2023 года с 15.00 до 17.00 в Д/С «Шахтер» по адресу: ул. Ленинградская, 26.

Регистрация команд: 14:30.

Тестирование норм ГТО: 15:00-17:00.

Подведение итогов, награждение: 16:30 до 17:00.

**3. Организаторы мероприятия**

Организация и проведение Фестиваля ВФСК «ГТО» среди трудовых коллективов возлагается на управление физической культуры и спорта администрации муниципального образования городского округа «Воркута» (далее – Управление ФК и С), в лице муниципального бюджетного учреждения «Центр спортивных мероприятий «Юбилейный» (далее – МБУ «ЦСМ «Юбилейный»).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на муниципальный центр тестирования ГТО и главную судейскую коллегию.

Центр тестирования осуществляет организационное и методическое обеспечение фестиваля, проверку предварительных заявок на участие в фестивале, координирует непосредственное проведение мероприятия.

Главный судья фестиваля – Коновалов Игорь Вячеславович, 89125567261.  
Главный секретарь фестиваля – Соловьева Оксана Александровна, 89121755216.

#### **4. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечать требованиям правил вида спорта.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется на каждого участника спортивных соревнований в комиссию по допуску участников. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке 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) ВФСК «ГТО».

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину (возможна медицинская справка о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям).

Медицинские осмотры участников спортивных соревнований проводятся не ранее, чем за 10 дней до начала проведения спортивных соревнований.

Медицинское обслуживание предоставляет МБУ «ЦСМ «Юбилейный».

#### **5. Требования к участникам соревнований**

К участию в фестивале допускаются трудовые коллективы, возраст участников 25-49 лет, имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет портале комплекса ГТО и иметь УИН (уникальный идентификационный номер участника).

К участию в Фестивале допускаются первые 10 команд, направившие соответствующие требованиям Регламента заявки в установленные сроки.

Состав команды включает 6 человек: 3 женщины (25-49 лет) и 3 мужчины (25-49 лет).

К участию в Фестивале не допускаются:

- участники, не зарегистрированные в АИС ГТО и не имеющие УИН;
- участники, не имеющие допуск врача;
- участники, не указанные в предварительной заявке;

Командам рекомендуется иметь единую спортивную форму. В составе команды определяется капитан команды.

## 6. Программа физкультурного мероприятия

Соревнования Фестиваля являются командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО), выполняемых на максимально возможный результат каждым участником, относящимся к IX–XIII возрастным ступеням (25–49 лет) комплекса ГТО, и эстафеты «Гонка ГТО».

Участие во всех видах испытаний спортивной программы Фестиваля обязательно для всех участников.

### Спортивная программа фестиваля:

№ п/п	Вид испытания (тест)	IX ступень (25-29 лет)		X ступень (30-34 лет)		XI ступень (35-39 лет)		XII ступень (40-44 лет)		XIII ступень (45-49 лет)	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
5.	Эстафета «Гонка ГТО»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Условие проведения соревнований.

Соревнования по многоборью ГТО проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации от 18 апреля 2023 года.

### Эстафета «Гонка ГТО»

Эстафета «Гонка ГТО» - соревнование командное. Проходит на 2 дорожках, где одновременно стартует 2 участника. Участники проходят 4 этапа дистанции на скорость (с наименьшими затратами времени). Участник команды, стартовавшим первым, проходит все этапы на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием руки по плечу

следующего участника команды. Командным временем считается время пересечения последним участником финишной черты.

Распределение команд по забегам определяется согласно жеребьевке.

Порядок прохождения этапов эстафеты - мужчина-женщина-мужчина-женщина-мужчина-женщина.

**1 этап: «Бег»** участник добегают до поворотной стойки, обегает ее через левое плечо, возвращается на старт и приступает к преодолению 2 этапа.

**2 этап: «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 и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений – 5 раз. После прохождения 2 этапа и команды судьи «Есть!» участник перебегают короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

**3 этап: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо выпрямить руки в локтях.

Повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

После прохождения 3 этапа и команды судьи «Есть!» участник перебегают короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 этапа.

**4 этап: Рывок гири весом 16 кг (мужчины), приседание с гирей 8 кг (женщины).**

**Рывок гири 16 кг.**

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После выпрямления участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъёма. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. Свободной рукой запрещается касаться любой части тела.

Повторение не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири, рука полностью не выпрямлена.

**Приседание с гирей 8 кг.**

Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди.

Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо вернуться в исходное положение.

Повторение не засчитывается:

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

После прохождения 4 этапа, по команде судьи «Есть!», участник, оббегая поворотную стойку, совершает забег в обратном направлении к линии старта, и касаясь рукой плеча следующего участника, дает ему «команду» на старт.

Как только последний участник пересекает линию финиша, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол эстафеты «Гонка ГТО» с учетом начисленного штрафного времени.

**Таблица требований к прохождению этапов эстафеты «Гонка ГТО»**

	<b>1. Бег</b>	<b>2. Прыжок в длину</b>	<b>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>4. Рывок гири</b>
<b>МУЖЧИНЫ</b> (25-49 лет)	Кол-во раз: 1	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 16	Вес: 16 кг.
		Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 20
<b>ЖЕНЩИНЫ</b> (25-49 лет)	<b>1. Бег</b>	<b>1. Прыжок в длину</b>	<b>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>2. Приседание с гирей</b>
	Кол-во раз: 1	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 8	Вес: 8 кг.
		Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 10

Участники эстафеты «Гонка ГТО» 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 эстафеты до линии старта или без касания рукой плеча другого участника – + 5 сек.;
- фальстарт участника команды – + 5 сек.;
- участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему этапу – + 5 сек. за каждое не сделанное повторение.

Общее время прохождения всех этапов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения эстафеты «Гонка ГТО».

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

В случае, если у команд, показавших одинаковое количество времени, нет штрафного времени, то команды получают одинаковое место.

## **7. Заявки на участие**

Для участие в фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (приложение №1) не позднее 18 мая по e-mail: [vfskgto.vorkuta@yandex.ru](mailto:vfskgto.vorkuta@yandex.ru).

Заявки, присланные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Капитаны команд представляют в комиссию по допуску участников в день соревнования следующие документы:

- коллективная заявка установленной формы, заверенная врачом на каждого участника;
- паспорт на каждого участника.

## **8. Условия подведения итогов**

Команда-победительница в спортивной программе многоборья ГТО определяется по наибольшей сумме очков согласно 100-бальной таблице подсчета результатов многоборья ВФСК ГТО, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 апреля 2023 г. № 259.

При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами, в случае равенства этого показателя – по сумме очков прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Командное первенство в эстафете «Гонка ГТО» определяется по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение эстафеты с учетом штрафного времени.

## **9. Награждение**

В спортивной программе многоборья ГТО команды-участницы награждаются дипломами за участие, команды, занявшие 1-3 места награждаются дипломами и медалями, команда-победительница – кубком, медалями и дипломом.

В эстафете «Гонка ГТО» команды-участницы награждаются дипломами за участие, команды, занявшие 1-3 места награждаются дипломами, команда-победительница – кубком и дипломом.

## **10. Финансирование**

Расходы, связанные с проведением фестиваля несет МБУ «ЦСМ «Юбилейный».

*Данный регламент является официальным вызовом на соревнования*

**ЗАЯВКА**

на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов,  
посвященный 80-летию Воркуты

от \_\_\_\_\_

(наименование организации)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения (полных лет)	ID номер участника	Должность	Виза врача
1.					
2.					
3.					
4.					

Допущено к участию в Фестивале \_\_\_\_\_ человек.

(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(ФИО)

(подпись)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Капитан команды \_\_\_\_\_ тел. \_\_\_\_\_

(ФИО полностью)

