

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ Г. УСИНСКА» МАУ «ЦСМ Г. УСИНСКА»

«УСИНСК КАРСА СПОРТ МЕРОПРИЯТИЕЯС ШÖРИН»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ АСШÖРЛУНА УЧРЕЖДЕНИЕ «СМШ» МАУ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель УФК и С АМО «Усинск»
Республики Коми

Т.А. Новоселов

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО «СШ» г. Усинска

П.Н. Кузменко

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАУ «ЦСМ г. Усинск»
от 27 октября 2025 г. № 256 о/д

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Муниципального этапа спортивного праздника Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди
семейных команд

г. Усинск

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и условия участия в Муниципальном этапе спортивного праздника Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее – Положение).

1.2. Положение разработано в соответствии:

- с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий МО «Усинск» на 2025 год, утвержденным приказом Управления физической культуры и спорта администрации муниципального округа «Усинск» от 16 декабря 2024 г. № 207 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 18 декабря 2024 года № 328 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 спортивного праздника Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее – Фестиваль ГТО) проводится с целью укрепления здоровья населения, повышения уровня его физической подготовленности посредством занятий физической культурой и спортом.

1.4. Задачами Фестиваля ГТО являются:

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.

2. Права и обязанности организаторов

2.1. Общее руководство по подготовке и проведению Фестиваля ГТО осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми 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 МАУ «ЦСМ г. Усинска» и судейскую коллегия Центра тестирования ГТО.

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

3. Содержание

3.1. Фестиваль ГТО проводятся с 15 ноября по 22 ноября 2025 года. Место проведения – зал бокса МБУДО «Спортивная школа» г. Усинска.

3.2. Программа Фестиваля ГТО:

15 ноября 2025 года:

- 16:00 ч. – торжественное открытие;
- 16:10 ч. – соревновательная часть (зальные виды).

22 ноября 2025 года:

- 18:00 ч. – подведение итогов и награждение.

3.3. Программа испытаний (тестов) Фестиваля ГТО отображена в Приложении № 1 к Положению.

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

4.1. 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»;

- приказом Управления физической культуры и спорта АМО «Усинск» от 24.12.2024 г. № 229 ОД «О мерах по обеспечению безопасности при проведении официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в учреждениях, подведомственных Управлению физической культуры и спорта администрации муниципального округа «Усинск».

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

4.3. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.11.2020 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 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

5. Требования к участникам и условия их допуска

5.1. 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.

5.2. К участию в Фестивале ГТО допускаются граждане от 6 лет и старше, относящиеся к I-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно:

1. I ступень – 6-7 лет;
2. II ступень – 8-9 лет;
3. III ступень – 10-11 лет;
4. IV ступень – 12-13 лет;
5. V ступень – 14-15 лет;
6. VI ступень – 16-17 лет;
7. VII ступень – 18-19 лет;

8. VIII ступень – 20-24 лет;
9. IX ступень – 25-29 лет
10. X ступень – 30-34 лет;
11. XI ступень – 35-39 лет;
12. XII ступень – 40-44 лет;
13. XIII ступень – 45-49 лет;
14. XIV ступень – 50-54 лет;
15. XV ступень – 55-59 лет;
16. XVI ступень – 60-64 лет;
17. XVII ступень – 65-69 лет;
18. XVIII ступень – 70-лет и старше

5.3. Состав команды формируется из 5 участников: 2 участника VII – XVIII ступень, 3 участника I – VI ступени.

5.5. 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) 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;

- по электронной почте gto.usinsk@mail.ru;

Телефон для справок - 8 (82144) 24-600.

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;

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 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).

7.2. В зачёт 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.

7.3. В зачёт 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 в упоре лёжа), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

7.4. В зачёт 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.

7.5. В зачёт Фестиваля ГТО у женщин 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.

7.6. На Фестивале ГТО в случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущественно получает команда, показавшая лучший результат в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, при равенстве этого показателя – по результату поднимания туловища из положения лёжа на спине.

7.7. Главная судейская коллегия в течении 3 (трёх) дней после завершения Фестиваля ГТО предоставляет в УФК и С:

7.7.1. Итоговые протоколы проведения Фестиваля ГТО;

7.7.2. Отчет главного судьи Фестиваля ГТО по форме, согласно Приказу Министерства от 27.06.2017 № 01-12/181.

7.7.3. Фотоотчет (в фотоотчете должны быть запечатлены основные этапы проведения Фестиваля ГТО, включая наградную и сувенирную продукцию, рекламные баннеры).

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.

8. Награждение

8.2. Команды-победители и команды-призеры в командном первенстве за 1, 2, 3 место награждаются грамотами и кубками.

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**

Приложение № 1

**Программа Муниципального этапа спортивного праздника Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди
семейных команд**

Возрастная категория	Виды испытаний
Мальчики 6-7 лет; Мальчики 8-9 лет; Мальчики 10-11 лет; 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 (10-17 лет); 2. Челночный бег 3х10 м (6-9 лет); 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
Девочки 6-7 лет; Девочки 8-9 лет; Девочки 10-11 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 (10-17 лет); 2. Челночный бег 3х10 м (6-9 лет); 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
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; 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;
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;
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 / 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;
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;

ЗАЯВКА
на участие в Муниципальном этапе спортивного праздника Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди семейных команд

(название команды)

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

Допущено _____ человек

Врач _____ / _____

Дата _____ (МП) мед учреждения

Представитель _____
(подпись Ф.И.О. полностью)

Контактный номер телефона. E-mail _____

