

УТВЕРЖДАЮ

Министр физической культуры и
спорта Липецкой области



К.Д. Казакова

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
бюджетного учреждения Липецкой
области «Центр развития и
мониторинга физической культуры и
спорта»



О.С. Решитько

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении областных соревнований по многоборьям Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди граждан, проживающих в сельской местности**

Липецкая область

2025 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Областные соревнования по многоборьям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан, проживающих в сельской местности (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2025 год.

Соревнования проводятся в целях:

- пропаганды физической культуры и спорта среди граждан, проживающих в сельской местности;
- привлечения населения, проживающего в сельской местности, к систематическим занятиям физической культурой, массовым спортом для повышения своей физической подготовленности;
- совершенствования форм физкультурно-спортивной работы в сельской местности.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся **26 сентября 2025 года** на базе МБУ ФОК с.Измалково «Жемчужина», расположенного по адресу: Липецкая область, Измалковский округ, село Измалково, улица 8 Марта, дом 15.

Регистрация участников сборных команд - с 10.00 до 10.45.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Соревнований в Липецкой области осуществляется ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (Региональный оператор ВФСК ГТО).

Непосредственная организация и проведение Соревнований возлагается на Регионального оператора ВФСК ГТО и главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Составы ГСК и судейских бригад по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 № 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Соревнованиях допускаются лица, проживающие в сельской местности Липецкой области не менее одного года, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на Всероссийском сайте ВФСК ГТО по электронному адресу www.gto.ru.

Состав команды - 9 человек: 1 представитель (руководитель) команды и 8 участников в возрасте от 18 до 49 лет. Допускается меньшее количество участников, но не менее 5 человек (из них не менее 2-х женщин). Команда участников формируется в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО:

- VII ступень (18-19 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- VIII-IX ступени (20-29 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- X-XI ступени (30-39 лет) - 2 участника (1 мужчина и 1 женщина);
- XII-XIII ступени (40-49 лет) – 2 участника (1 мужчина и 1 женщина).

Возраст участников определяется на **26 сентября 2025 года** в соответствии с возрастной ступенью комплекса ГТО. Документом, подтверждающим возраст участника, является паспорт. Оригинал паспорта участника команды предъявляется на регистрации.

К участию в региональном этапе Соревнований **не допускаются:**

- граждане, не имеющие медицинского допуска;
- граждане, не имеющие прописки в сельской местности;
- граждане, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с Региональным оператором ВФСК ГТО).

5. СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА

Спортивная программа состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО).

Спортивная программа по видам многоборья

№ п/п	Вид испытания	VII (возрастная группа от 18 до 19 лет)	VIII-IX (возрастная группа от 20 до 29 лет)	X-XI (возрастная группа от 30 до 39 лет)	XII-XIII (возрастная группа от 40 до 49 лет)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	ж/м
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ж/м	ж/м	ж/м	-
5.	Бег на 60 м (с)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	ж/м	ж/м
7.	Бег на 2000 м (мин, с)	ж	ж	-	-
8.	Бег на 3000 м (мин, с)	м	м	-	-

*м/ж - мужчины/женщины

**Организаторы Соревнований оставляют за собой право вносить изменения в программу.

Условия проведения:

Соревнования являются лично-командными.

Участие в программе Соревнований обязательно для всех членов команды.

В командный зачет входят результаты 5 видов испытаний для возрастных групп от 18 до 49 лет.

«Эстафета ГТО» – соревнования командные, участие принимают все члены команды. Если в команде менее 8 человек, то за каждого недостающего участника любой участник может пройти эстафету дважды (например, если в команде 5 человек, то 3 из них должны участвовать в эстафете по 2 раза).

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник команды выполняет поочередно каждое упражнение, возвращается бегом к старту и передает эстафету следующему участнику касанием ладони плеча участника. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

Программа «Эстафеты ГТО»:

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Участник выполняет 15 повторений.

2. «Прыжки через скакалку». Участнику необходимо выполнить 20 прыжков через скакалку.

3. «Жим гантелями вверх с плеч в положении стоя». Участники выполняют жим гантелями вверх с плеч в положении стоя (6 кг у женщин, 10 кг у мужчин) - 10 повторений.

Возвратный бег.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений.

Техника выполнения и начисление штрафного времени программы «Эстафета ГТО»:

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подятий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 10 с.

Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 10 с.

Отсутствие касания лопатками мата – 10 с.

Размыкание пальцев рук «из замка» - 10 с.

Смещение таза (поднимание таза) – 10 с.

Изменение прямого угла согнутых ног – 10 с.

2. «Прыжки через скакалку двумя ногами»

Участник выполняет прыжки двумя ногами через скакалку.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 10 с.

3. «Жим гантелями вверх с плеч в положении стоя»

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Исходное положение: взять в руки гантели, стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, поднять гантели так, чтобы локтевой сустав образовал угол 90 градусов, взгляд направлен вперед. Участник поднимает гантели вверх до полного распрямления в локтевом суставе, сводит гантели над головой без касания гантелей, затем вернуться в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 10 с.

Постановка гантелей на голову, плечо, грудь, ногу или помост – 10 с.

Бросок гантелей по завершению испытания – 10 с.

Каждый участник выполняет всю программу, фиксируется общее время прохождения эстафеты всеми членами команды. Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения всей командой и штрафного времени каждого участника. Результаты эстафеты не входят в общекомандный зачет.

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 29 мая 2023 г.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения.

По итогам выполнения видов испытаний всеми членами команды ведется личный и командный зачет.

Победители в командном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми членами команды за выполнение 5 видов испытаний для возрастных групп от 18 до 49 лет. Если количество участников команды меньше 8 человек, за каждого отсутствующего участника в командный зачёт идёт 0 очков.

Победители в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы отдельно среди мужчин (1 место) и среди женщин (1 место) по каждой возрастной группе.

Очки определяются согласно 100 - очковой таблице (Приложение № 2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным Министром спорта РФ 29.05.2023 г.).

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 60 метров (сек) среди мужчин и женщин.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2, 3 место, награждаются кубками и дипломами.

Участники, занявшие 1, 2, 3 место в личном зачете среди мужчин и женщин в программе Соревнований в каждой возрастной группе, награждаются медалями, дипломами и призами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 место в «Эстафете ГТО», награждаются дипломами и призами.

8. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или главному судье в течение 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Соревнованиях, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Соревнований.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может подать заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя главного судьи, но не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Соревнований.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя главного судьи через главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты. Решение по протесту должно быть принято в тот же день и оформлено письменным заключением главного судьи, если не

требуется дополнительной проверки фактов. Заключение доводится до сведения участника и представителя команд.

Если представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить команду от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или главным судьей.

До вынесения решения ГСК по протесту, участник/команда может быть допущен к соревнованию. Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Соревнований связанные с оплатой работы судейского персонала, приобретением наградной атрибутики (медали, дипломы, призы), медицинским обслуживанием мероприятия и другими организационными расходами несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию команды на Соревнования (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников) обеспечивают командирующие организации.

10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Страхование участников Соревнований производится как за счет средств командирующих организаций, так и за счет внебюджетных источников в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Участие в Соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала или электронной версии) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев во время физкультурно-спортивных соревнований по видам испытаний, включенным в спортивную программу на период проведения Соревнований (полиатлон, ГТО), который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Фестиваля в день приезда.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

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».

12. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Соревнованиях необходимо направить предварительную заявку в электронном виде по установленной форме (Приложение №1) Региональному оператору на адрес электронной почты GTO-48@yandex.ru с пометкой «ГТО среди сельских жителей». Телефон для получения справочной информации: 8 (4742) 234-651.

Срок предоставления заявки до 15:00 часов 22 сентября 2025 года.

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются. Представители команд в день проведения Соревнований представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- **заявку** установленной формы, заверенную руководителем команды или руководителем командирующей организации, в которую входят члены сборной команды, имеющие медицинский допуск (Приложение №1);
- **медицинское заключение о допуске** к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);
- **паспорт** каждого участника с пропиской в сельской местности (**только**

оригинал, не принимаются – сканы, копии, фото);

- **страховой полис обязательного медицинского страхования** на каждого участника (проверяется наличие);

- **оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев** на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

ЗАЯВКА
на участие в областных соревнованиях по многоборьям
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан,
проживающих в сельской местности
команды _____ (района/округа)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	Степень	УИН	Адрес регистрации (по паспорту)	Виза врача
1.						допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Допущено к соревнованиям _____ человек.
(подписью)

Главный врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)

_____ (дата) (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель _____
(подпись) (Фамилия, инициалы)

МП

Контактный телефон, e-mail руководителя команды: _____