

«УТВЕРЖДАЮ»  
Начальник управления  
физической культуры и спорта  
Липецкой области



М.В. Маринин

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ЛО  
«Центр развития и мониторинга  
физической культуры и спорта»



С. Решитько

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

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

### 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 2023 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 проводится **8 декабря 2023** года на территории Липецкой области. Точное место проведения будет сообщено дополнительно.

Регистрация участников сборных команд - с 12.30 до 13.00.

### 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 адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

Состав команды - 9 человек: 1 сопровождающий (руководитель) команды и 8 участников в возрасте от 18 до 49 лет, имеющие медицинский допуск. Команда участников формируется в соответствии с возрастными степенями 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 **8 декабря 2023 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 Соревнования **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

Соревнования являются личными.

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

Основу спортивной программы Соревнования составляют испытания (тесты) комплекса ГТО в следующих возрастных группах участников:

VII ступень (18-19 лет); VIII ступень (20-25 лет), 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).

### Спортивная программа по видам многоборья

№ п/п	Вид испытания	VII (возрастная ступень от 18 до 19 лет)	VIII-IX (возрастная ступень от 20 до 29 лет)	X-XI (возрастная ступень от 30 до 39 лет)	XII-XIII (возрастная ступень от 40 до 49 лет)
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ж/м	ж/м	ж/м	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	м	м	м	м
3.	Рывок гири 16 кг	м	м	м	м
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ж	ж	ж	ж
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	ж	ж	ж	ж
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	ж/м	ж/м	ж/м	ж/м

\*м/ж - мужчины/женщины

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

## **Порядок и правила выполнения испытаний программы**

### **1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

### **2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется в спортивном зале.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток).

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### **3. Рывок гири, 16 кг**

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание в тазобедренных и коленных суставах. (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

#### **5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его положение не менее, чем на 1 секунду.

#### **6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Упражнение выполняется по команде судьи.

#### **7. 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 партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы отдельно среди мужчин (1, 2, 3 место) и среди женщин (1, 2, 3 место).

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 приказом Минспорта России от 29.05.2023 г.

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин) среди мужчин и женщин.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1 место в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Соревнований в каждой возрастной группе, награждаются медалями, грамотами и призами.

Участники, занявшие 2, 3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Соревнований в каждой возрастной группе награждаются медалями и грамотами.

## **8. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ**

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

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю Главного судьи 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, участник либо 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 участник или 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 его 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 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 за счёт средств командирующей организации и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **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](mailto:GTO-48@yandex.ru) с пометкой «ГТО среди сельских жителей». Для получения справочной информации: телефон 8 (4742) 34-23-68.

**Срок предоставления заявки до 1 декабря 2023 года.**

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются. Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку установленной формы, заверенную руководителем команды, в которую входят члены сборной команды, имеющие **медицинский допуск** (Приложение №1);

- паспорт (оригинал и ксерокопию) каждого участника с пропиской в сельской местности;

- 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

(команда муниципального района)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	Степень	ID номер в ЭБД ГТО	Адрес проживания	Виза врача
1.						допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнова- ний
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

**\*Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек.  
(прописью)

Главный врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

ДАТА \_\_\_\_\_ (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(подпись) (Фамилия, инициалы)

МП

Контактный телефон, e-mail: \_\_\_\_\_