

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио председателя Комитета  
по спорту Псковской области

Г.А. Овсова

2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Глава Дедовичского района

Г.А. Афанасьев

2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ЦО

«Центр спортивной подготовки»

А.Б. Сидоров

2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении IX областного фестиваля ВФСК ГТО среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления, посвященного 10-летию ВФСК ГТО



## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Областной фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления, посвященном 10-летию ВФСК ГТО (далее – фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), на 2024 год, утверждённым Врио председателя Комитета по спорту Псковской области Г.А. Овсовой, Врио председателя Комитета по образованию Псковской области А.Д. Ермаковым, директором ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» (далее – ГБУ ПО «ЦСП») (региональный оператор ВФСК ГТО) А.Б. Сидоровым, 26 января 2024 года.

Целью проведения фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи фестиваля:

- популяризация Комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

Результаты участников фестиваля, соответствующие нормативам на знаки отличия Комплекса ГТО, по желанию участников могут быть внесены в личные кабинеты в АИС ГТО и учтены в зачет выполнения нормативов Комплекса.

## **II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведением фестиваля осуществляет Комитет по спорту Псковской области.

Непосредственное проведение и организация фестиваля возлагается на ГБУ ПО «ЦСП» (региональный оператор по внедрению ВФСК ГТО в Псковской области) (тел. 8(8112)53-17-46, e-mail: [gto@csppskov.ru](mailto:gto@csppskov.ru)) и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

## **III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Допуск к соревнованиям и оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### IV. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **27 сентября 2024 года в р.п. Дедовичи**

Приезд команд 27 сентября с 10.00 до 11.30. Начало соревнований в 12.00.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в фестивале допускаются муниципальные и государственные гражданские служащие, депутаты законодательных органов области и местного самоуправления, мужчины и женщины, в возрасте от 25 до 59 лет включительно, имеющие допуск врача к соревнованиям по Комплексу ГТО.

##### Составы команд:

**I группа:** команды районов – 5 участников, в том числе минимум 1 женщина. В состав команды может входить не более 1 участника моложе 30 лет.

**II группа:** команды от г. Псков, Великие Луки, Администрации области, Псковского областного собрания депутатов – 10 участников, в том числе минимум 2 женщины. В состав команды могут входить не более 2 участников моложе 30 лет.

Все участники команды должны быть зарегистрированы на российском сайте [gto.ru](http://gto.ru) (получить ID-номер УИН).

Команде следует иметь единую спортивную форму либо единый знак отличия.

Судьи от муниципальных Центров тестирования для обслуживания соревнований приглашаются дополнительно.

#### VI. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования проводятся по семи возрастным ступеням ВФСК ГТО:

**IX ступень** – 25-29 лет; **X ступень** – 30-34 года; **XI ступень** – 35-39 лет;

**XII ступень** – 40-44 года, **XIII ступень** – 45-49 лет, **XIV ступень** – 50-54 года,

**XV ступень** – 55-59 лет.

№ п/п	Вид испытания (тест)
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (все ступени, мужчины и женщины)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (все ступени, мужчины)
	Альтернатива: рывок гири 16 кг
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (все ступени, женщины)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (все ступени, мужчины и женщины)
4.	Бег 3 000 м (IX- XI ступени – мужчины)
	Бег 2 000 м (XII-XV ступени – мужчины, все ступени – женщины)

Организаторы вправе вносить изменения в программу соревнований



### **Условия проведения соревнований**

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями (от 29.05.2023) 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), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.

Очки начисляются в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов, утвержденной приказом Минспорта России от 18.04.2023 №259.

В каждой возрастной группе своя таблица оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей.

Личное первенство подводится по всей ступени по лучшей сумме очков участников.

### **Правила выполнения испытаний (тестов)**

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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 10-15см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» – верхний край скамьи. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

#### ***Техника выполнения испытания:***

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

#### ***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине:**

#### ***Техника выполнения испытания***

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 не менее чем на 0,5с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук

**Рывок гири 16 кг:**

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

***Техника выполнения испытания***

Участник приглашается на помост, при необходимости, готовит снаряд и руки для тестирования, встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). По команде судьи «Старт» участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 с. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

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

***Испытание прекращается судьей в случае:***

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановки гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

- выхода за пределы помоста;
- многократного нарушения правил тестирования (техническая неподготовленность).

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:**

#### ***Техника выполнения испытания:***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### ***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту:**

#### ***Техника выполнения испытания:***

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 со II по XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени, затем участники меняются местами.

#### ***Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.



### **Бег на 2 000 м, 3 000 м:**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

#### ***Техника выполнения испытания***

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» участники начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м – 20 человек.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство определяется в каждой ступени среди мужчин и среди женщин по наибольшей сумме очков, набранных в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов, утвержденной приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259, за выполнение всех видов программы.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 2000 м или 3000 м.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков всех участников команды.

Участники команды Псковского областного собрания могут давать параллельный зачет (очки) командам районов, в которых они прописаны (прописка в паспорте). Для этого команда района должна за 7 дней до начала соревнований выслать заявление в ГБУ ПО «ЦСП» ([gto@csppskov.ru](mailto:gto@csppskov.ru)) с просьбой о параллельном зачете.

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1 места в личном зачете по виду испытания отдельно среди мужчин и женщин, независимо от возрастной ступени, награждаются грамотами Комитета по спорту Псковской области и медалями.

Участники, занявшие 1 места в личном первенстве в каждой ступени ГТО среди мужчин и среди женщин, награждаются грамотами Комитета по спорту Псковской области, медалями и пластиковыми фигурками. За 2-3 места участники награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места в каждой из групп (**I группа:** команды районов; **II группа:** команды г. г. Псков и Великие Луки, Администрации области, Псковского областного собрания депутатов), награждаются грамотами Комитета по спорту Псковской области и кубками.

Команда, занявшая 4 место в I группе, награждается грамотой Комитета по спорту Псковской области и кубком «За волю к победе».

## **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение фестиваля осуществляется за счет средств, выделенных из областного бюджета по Государственной программе Псковской области «Развитие физической культуры и массового спорта», направление

«Массовый спорт», а также субсидии, выделенной ГБУ ПО «ЦСП» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с Положением о порядке финансирования официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области.

Расходы по организации и проведению областного этапа фестиваля – компенсационные выплаты на питание судьям (ГСК – 3 дня, судьи – 1 день), услуги по организации, награждению, медицинского обслуживания, организационные расходы несет ГБУ ПО «ЦСП».

Администрация Дедовичского района на безвозмездной основе предоставляет ФОКОТ, базу МБОУ «Дедовичская СШ №2» и необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

**Расходы по командированию команд муниципалитетов для участия в областном этапе фестиваля – проезд до места проведения соревнований и обратно, питание – обеспечивают командирующие организации.**

## **Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**Предварительные заявки** для участия в фестивале по установленной форме (Приложение №1) необходимо направить в ГБУ ПО «ЦСП» (e-mail: [gto@csppskov.ru](mailto:gto@csppskov.ru)) до **18 сентября 2024 года**, а также медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России №1144н с наличием штампа медицинского учреждения, читаемой подписью врача и заверенной круглой печатью (Приложение №3) и сканкопии удостоверений, подтверждающих принадлежность участника к муниципальной или государственной службе, депутатских удостоверений, удостоверений работников Псковского областного собрания.

**Заявки, присланные позже указанного срока рассматриваться не будут!**

Руководители команд муниципалитетов представляют в комиссию по допуску участников в день приезда следующие документы:

- ✓ заявку по форме согласно Приложению №1, заверенную врачом;
- ✓ согласие на обработку персональных данных для участников, согласно Приложению №2;
- ✓ Медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России №1144н с наличием штампа медицинского учреждения, читаемой подписью врача и заверенной круглой печатью, согласно Приложению №3;
- ✓ паспорт (оригинал) на каждого участника;
- ✓ страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- ✓ удостоверение, подтверждающее принадлежность участника к муниципальной или государственной службе.

**Участники, не предоставившие полный пакет документов на мандатной комиссии в день приезда (оригиналы документов, указанные в пункте X настоящего положения) не будут допущены к участию в фестивале.**

**Медицинский допуск действителен не более 10 дней.**



Приложение №1  
к Положению о IX областном фестивале  
ВФСК ГТО среди муниципальных и  
государственных гражданских служащих Псковской области,  
депутатов законодательных органов области  
и местного самоуправления,  
посвященного 10-летию ВФСК ГТО

## ЗАЯВКА

на участие в IX областном фестивале ВФСК ГТО среди муниципальных и  
государственных гражданских служащих Псковской области,  
депутатов законодательных органов области  
и местного самоуправления, посвященному 10-летию ВФСК ГТО

от команды \_\_\_\_\_

Дедовичи, 27 сентября 2024 г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	ID-номер участника (УИН)	Должность	Реестровый номер инд-го мед. заключения	Виза врача
1.						
2.						
3.						
...						

Допущено к фестивалю \_\_\_\_\_ человек  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.) (подпись)  
(М.П. медицинского учреждения)

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

Глава Администрации муниципалитета \_\_\_\_\_  
М.П. (подпись, Ф.И.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Ф.И.О. исполнителя (полностью)** \_\_\_\_\_  
**Контактный телефон** \_\_\_\_\_





Приложение № 3  
к Положению о IX областном фестивале ВФСК ГТО среди муниципальных  
и государственных гражданских служащих Псковской области,  
депутатов законодательных органов области и местного самоуправления,  
посвященного 10-летию ВФСК ГТО  
(к приказу Министерства здравоохранения  
Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н)  
(форма)

Название медицинской организации, штамп  
Телефон, электронная почта

**Медицинское заключение  
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных  
мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения  
нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**

Реестровый номер заключения \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество (при наличии) \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) \_\_\_\_\_

Дата выдачи, название выдавшего органа \_\_\_\_\_

Название мероприятия \_\_\_\_\_

Вид спорта (при наличии) \_\_\_\_\_

Спортивная дисциплина (при наличии) \_\_\_\_\_

Этап спортивной подготовки (при наличии) \_\_\_\_\_

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

**ДОПУЩЕН**

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в Физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Описать: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата выдачи медицинского заключения \_\_\_\_\_

Медицинское заключение действительно до (указать дату) \_\_\_\_\_

Ответственное лицо медицинской организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подпись

Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации