

УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта  
Камчатского края

  
А.В. Бондаренко  
«22» 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГАУ ЦСП

  
А.Б. Иванов  
«22» августа 2024 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о региональном этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**среди граждан пенсионного возраста**

Камчатский край  
2024 год

## **1. Общие положения**

Региональный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан пенсионного возраста (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р (в редакции от 07.09.2023 № 1455), в целях привлечения старшей возрастной группы населения и пенсионеров к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди старшей возрастной группы населения и пенсионеров;
- повышения уровня физической подготовленности населения, в том числе пенсионеров;
- пропаганда здорового образа жизни.

## **2. Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится 06 октября 2024 г. по адресу: г. Петропавловск-Камчатский, ФОК «Водник».

## **3. Организаторы мероприятия**

Организаторами Фестиваля являются Министерство спорта Камчатского края (далее – Министерство) и Краевое государственное автономное учреждение «Центр спортивной подготовки Камчатского края» (далее – ЦСП), Региональный Центр тестирования ВФСК ГТО – Региональный оператор (далее – Региональный оператор).

Главный судья Фестиваля – по назначению.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

Фестиваль проводится среди граждан пенсионного возраста в следующих возрастных ступенях:

- 55-59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 60- 64 лет (шестнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 65-69 лет (семнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 70 лет и старше (восемнадцатая ступень комплекса ГТО).

Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату последнего дня соревновательной программы.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.

## 5. Программа регионального этапа Фестиваля

Программа регионального этапа Фестиваля состоит из испытаний (тестов), включенных в программу испытаний комплекса ГТО.

Участие в спортивной программе обязательно для всех участников соревнований.

Дата	Время	Место	Мероприятия	Участники
06 октября 2024 г.	9:30 – 17:00	ФОК «Водник»	Скандинавская (Северная) ходьба 3 км вокруг комплекса	Все участники
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	От 55 до 59 лет
			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	От 60 до 69 лет
			Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула	От 70 лет и старше
			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все участники
			Поднимание туловища из положения лежа на полу	Все участники

Соревнования проводятся 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), Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.

Правила выполнения испытаний:

**ОФП:** наличие спортивной формы, сменной спортивной обуви.

**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).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сиденье стула):**

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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

**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.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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 секунд.

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 секунд.

**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. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

#### **6. Условия подведения итогов**

Результаты участников регионального этапа Фестиваля определяются применением 100-очковых таблиц оценки результатов, утвержденных приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259.

Победители и призеры в личном зачете определяются в каждой ступени Комплекса ГТО раздельно среди мужчин и женщин, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля.

#### **7. Награждение**

Победители и призеры в личном зачете в каждой ступени Комплекса ГТО раздельно среди мужчин и женщин награждаются грамотами и медалями 1, 2, 3 степеней и сувенирной продукцией официальных лицензиатов комплекса ГТО.

#### **8. Условия финансирования**

Расходы, по организации и проведению мероприятия несёт ЦСП.

Расходы, связанные с командированием участников (оплата проезда, питания, проживание) регионального этапа Фестиваля, осуществляют командирующие организации.

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

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.10.2020 N 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».

## **10. Страхование участников**

Страхование жизни и здоровья от несчастных случаев участников Фестиваля осуществляется за счет средств ЦСП.

## **11. Подача заявок на участие**

Справочная информация в мессенджерах по телефону: +7-914-020-25-35.  
Руководитель Регионального центра - Глушкова Анна Викторовна.

В комиссию по допуску участников в день проведения Фестиваля предоставляются следующие документы:

- копия паспорта;
- копия страхового полиса обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- медицинская справка о допуске врача к Фестивалю.

ГСК вправе запросить у участников Фестиваля дополнительные документы.