



УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта Камчатского края

  
К.В. Хмелевский  
«12» 03 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГАУ ЦСП

  
А.Б. Иванов  
«12» 03 2024 г.



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

**Камчатский край**  
**2024 год**

## **1. Общие положения**

Региональный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее – Фестиваль) проводится в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни», 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 24.08.2017 № 1813 – р), календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Камчатского края на 2024 год.

Целью проведения Фестиваля является привлечение различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, включая важность ведения здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

## **2. Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится в три этапа:

I этап (муниципальный) проводится в муниципальных образованиях и городских округах Камчатского края – до 12 апреля 2024 г.;

II этап (региональный) проводится 19, 20, 21 апреля 2024 г. на территории Петропавловск-Камчатского городского округа.

III этап (всероссийский) проводится с 22 по 28 августа 2024 года в г. Томск, Томская область, в том числе 22-23 августа – день приезда, 28 августа – день отъезда.

## **3. Организаторы мероприятия**

Организаторами Фестиваля являются Министерство спорта Камчатского края (далее – Министерство) и КГАУ «Центр спортивной подготовки Камчатского края» - (Региональный Центр тестирования ВФСК ГТО – Региональный оператор) (далее – Региональный центр).

Организация и проведение I этапа Фестиваля возлагаются на соответствующие органы местного самоуправления Камчатского края.

Главный судья Фестиваля – Хабаров Дмитрий Сергеевич;

Главный секретарь Фестиваля – Глушкова Анна Викторовна.

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

Фестиваль проводится среди семейных команд в возрасте от 8 до 69 лет в следующих возрастных группах:

- ребенок (мальчик или девочка): 8-11 лет II-III ступень комплекса ГТО);
- мать и отец: 25-49 лет IX-XIII ступени комплекса ГТО);
- бабушка или дедушка: 50-69 лет XIV-XVII ступени 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).

Состав команд рекомендуется формировать из числа семей в составе:

- 1 ребенок;
- 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка);
- 1 дедушка или бабушка.

Состав команды всего – 4 человека.

Родство определяется на основании официальных документов (паспорта, свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке).

К участию в региональном этапе Фестиваля допускаются семейные команды от муниципальных образований Камчатского края в возрасте от 8 до 69 лет.

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, возрастные группы
19 апреля	13:15 - Заход в раздевалки 13 :30 – старт	КГАУ «СШОР по плаванию»	Открытие Фестиваля	Все участники.
			Плавание 50 м	Папы и мамы 25-49 лет; Дедушки и бабушки 50-59 лет.
			Плавание 25 м	Дедушки и бабушки 60-69 лет
20 апреля	14:00-16:00	Тир НОУДО «Региональный Центр военно- патриотического воспитания и подготовке граждан к военной службе»	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо	Мамы и папы 25-49 лет

			«электронного оружия»	
21 апреля	9:30-15:00	КГАУ «ФОК Водник»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Девочки от 8-11 лет; Мамы 25-49 лет; Бабушки и дедушки 50-59 лет.
			Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мальчики от 8 до 11 лет; Папы от 25 до 49 лет
			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Бабушки и дедушки 60-69 лет.
			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все участники.
			Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все участники.
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мальчики, девочки 8-11 лет.
			Гонка ГТО	Все участники
			Закрытие Фестиваля	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:

**Плавание:** наличие купальника/плавок, шапочки, тапочек, мыльных принадлежностей, полотенца.

Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Техника выполнения испытания

Способ плавания - вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо отталкивание от дна бассейна;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

**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.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине:**

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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

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, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки

ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой

до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

**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.

## **Гонка ГТО :**

Порядок прохождения эстафеты ГТО (гонки) участниками:

1. ребенок (мальчик или девочка) 8-11 лет (вторая-третья ступени комплекса ГТО),
2. бабушка или дедушка: 50-69 лет (четырнадцатая-семнадцатая ступени комплекса ГТО),
3. мама 25-49 лет (девятая-тринадцатая ступени комплекса ГТО),
4. папа 25-49 лет (девятая-тринадцатая ступени комплекса ГТО).

Эстафета состоит из 6 этапов, каждый участник проходит свои этапы дистанции:

1 этап – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ребенок) – 2 прыжка не менее 103 см

2 этап – «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (бабушка или дедушка) – 6 раз

3 этап – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (мама) – 10 раз

4 этап – «Приседание с гирей 8 кг» (мама) – 15 раз

5 этап – «Рывок гири весом 16 кг» (папа) – 15 раз

6 этап – «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (папа) – 10 раз

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде в размере + 0,5 сек.

После завершения участник возвращается на стартовую линию. Судья останавливает время после пересечения линии последнего участника команды.

## **6. Условия подведения итогов**

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

Победители и призеры в командном зачете определяются по сумме очков, набранных во всех видах испытаний (тестов) всеми участниками команды и результатам эстафеты ГТО.

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

## **7. Награждение**

Команды, занявшие 1, 2, 3 места награждаются дипломами, кубками и сувенирной продукцией официальных лицензиатов комплекса ГТО.

Победители и призеры регионального этапа Фестиваля в личном зачете отдельно среди мальчиков и девочек, мужчин и женщин, бабушек и дедушек награждаются грамотами и медалями 1, 2, 3 степени 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, питание, 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 во время проведения Фестиваля осуществляет Региональный центр.

### **11. Подача заявок на участие**

Заявки на участие в Фестивале по форме согласно приложению № 1 в формате Word направляются в срок до 16 апреля 2024 года по эл. почте: kamgto@mail.ru или в мессенджерах по телефону: +7 914 020 25 35. Руководитель Регионального центра - Глушкова Анна Викторовна.

В комиссию по допуску участников предоставляются следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению № 1 (идентичную предварительной заявке);
- согласие на обработку персональных данных по форме согласно приложению № 2;
- отчёт о проведении 1 этапа Фестиваля, составленный по форме согласно приложению № 3
- копию страхового полиса обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- медицинскую справку о допуске врача на каждого участника;
- документ, подтверждающий родство участников (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке);
- паспорт (оригинал или копия), свидетельство о рождении на каждого участника.

ГСК вправе запросить у участников Фестиваля дополнительные документы.

Ответственные за подачу заявок и документов на участие в региональном этапе Фестиваля руководители Центров тестирования ВФСК ГТО по муниципальным образованиям Камчатского края.



Приложение № 1  
к Положению о региональном этапе  
фестиваля Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО) среди семейных команд

**Заявка**  
на участие в региональном этапе фестиваля Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди семейных команд в 2024 году

\_\_\_\_\_ (Наименование муниципального образования)

наименования предприятия (учреждения), органа исполнительной власти  
Камчатского края, органа местного  
самоуправления \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О.	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					

Ответственное лицо \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ М.П.  
дата, ФИО, подпись

Контактные данные: \_\_\_\_\_ (тел., эл. почта)

Допущено к участию \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ М.П.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Приложение № 2

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСИЕ

Я, \_\_\_\_\_  
зарегистрированный (ая) по адресу: \_\_\_\_\_

документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_

(сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе).

в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона Российской Федерации от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», подтверждаю свое согласие на обработку рабочей группой по проведению Фестиваля ГТО и комиссии по допуску участников моих персональных данных и данных моего ребёнка в связи с участием \_\_\_\_\_

*Ф.И.О. ребёнка*

в региональном этапе Фестиваля ГТО, при условии, что их обработка осуществляется уполномоченным лицом, принявшим обязательства о сохранении конфиденциальности указанных сведений.

Предоставляю рабочей группе по проведению Фестиваля ГТО и комиссии по допуску участников право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и данными моего ребенка, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Рабочая группа по проведению регионального этапа Фестиваля ГТО и комиссия по допуску участников вправе обрабатывать мои персональные данные и данные моего ребёнка посредством внесения их в электронную базу данных, списки и другие отчётные формы.

Передача моих персональных данных и данных моего ребенка иным лицам или иное их разглашение может осуществляться только с моего письменного согласия.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес рабочей группы по проведению регионального этапа Фестиваля ГТО и комиссию по допуску участников по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

В случае получения моего письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, рабочая группа по проведению регионального этапа Фестиваля ГТО и комиссия по допуску участников обязаны прекратить их обработку и исключить персональные данные из базы данных, в том числе электронной, за исключением сведений о фамилии, имени, отчестве, дате рождения.

Настоящее согласие дано мной «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года.

Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Приложение № 3  
к Положению о региональном этапе  
фестивали Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО) среди семейных команд

**Отчёт**  
**о проведении муниципального этапа фестивали**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд в 2024 году**

Муниципальное образование, городской округ \_\_\_\_\_

этап	всего	в том числе в сельской местности	Из общего числа количество по ступеням																			
			I		II		IX		X		XI		XII		XIII		XIV		XV		XVI	
			ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
I	Количество участников (чел.)																					
			из них выполнили на золотой знак ГТО (чел.)																			
			из них выполнили на серебряный знак ГТО (чел.)																			
			из них выполнили на бронзовый знак ГТО (чел.)																			

**Программа Фестиваля в 2024 году**

**Виды испытаний\***

I этап	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (раз) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз) 6. Прямая в длину с места толчком двумя ногами (раз) 7. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» 8. Бег на 30 м (сек.) 9. Бег на 60 м (сек.) 10. Плавание (сек.) 11. Эстафета (сек.) *(перечислить испытания (тесты) входившие в программу фестиваля I этапа)						
	Количество судей (чел.)						
	ВСЕГО	ВК	Ик	ПК	ПК	Юный судья	волонтер

**Финансовое обеспечение**

I этап (руб.)	Бюджетное финансирование		Внебюджетные источники	
	образование	физическая культура и спорт		