

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 проведении регионального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования

Камчатский край  
2024 год

## **1. Общие положения**

Региональный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования (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 24.08.2017 № 1813 – р), Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007, в целях популяризации комплекса ГТО, укрепления здоровья, сохранения спортивных традиций, гармоничного и всестороннего развития личности обучающихся образовательных организаций высшего образования, повышения их мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

- выявление из числа обучающихся лиц, наиболее подготовленных к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента привлечения обучающихся образовательных организаций высшего образования к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях высшего образования;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности населения в возрасте от 18 лет до 24 лет по результатам выполнения ими нормативов испытаний комплекса ГТО;
- развитие массового студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования, в том числе через создание и совершенствование деятельности студенческих спортивных клубов.

## **2. Место и сроки проведения**

I этап – массовое тестирование по нормативам комплекса ГТО в рамках работы студенческих спортивных клубов, кафедр физического воспитания на территории образовательных организаций высшего образования с обязательным привлечением к оценке и фиксации результатов тестирования ответственных работников центров тестирования комплекса ГТО.

II этап (региональный) проводится 25, 26, 27 апреля 2024 г. на территории Петропавловск-Камчатского городского округа.

III этап (всероссийский) – проводится с 25 июня по 7 июля 2024 г. в г. Волгоград.

## **3. Организаторы мероприятия**

Организация и проведение I этапа Фестиваля возлагаются на руководителей организаций высшего образования и соответствующие органы местного самоуправления муниципальных образований Камчатского края.



Организатором II этапа Фестиваля являются: Министерство спорта Камчатского края (далее – Министерство), Краевое государственное автономное учреждение «Центр спортивной подготовки Камчатского края» (далее – КГАУ «ЦСП»), Региональный Центр тестирования ВФСК ГТО – Региональный оператор (далее – Региональный оператор).

Главный судья Фестиваля – Хабаров Дмитрий Сергеевич;

Главный секретарь соревнований – Глушкова Анна Викторовна.

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

К участию в Фестивале допускаются:

- сборные команды Вузов, в состав которых входят обучающиеся очной формы обучения в возрасте от 18 до 24 лет, являющиеся обладателями знаков отличия комплекса ГТО и показавшие лучший результат на I этапе.

- участники, зарегистрированные и имеющие уникальный идентификационный номер (УИН) в Электронной Базе Данных (далее - ЭБД ГТО).

Состав команды состоит из 8 человек:

- 2 мужчин и 2 женщины в возрасте 18-19 лет (VII ступень комплекса ГТО);

- 2 мужчин и 2 женщины в возрасте 20-24 лет (VII I ступень комплекса ГТО).

Максимальный состав команды не ограничен, командный зачет фиксируется по 8 участникам, показавшим лучший результат в указанных возрастных группах.

К участию в региональном этапе Фестиваля не допускаются:

- команды, не участвовавшие в I (внутривузовском) этапе;

- команды, не указанные в заявке, за исключением случаев внесения в заявку изменений, согласованных с Региональным оператором;

- команды, представившие заявку на участие позже установленного срока;

- команды, не соответствующие требованиям Положения в части условий допуска участников.

#### 5. Программа регионального этапа Фестиваля

Программа Фестиваля включает спортивную программу, состоящую из испытаний (тестов) включенных в программу испытаний комплекса ГТО.

Участие в спортивной программе обязательно для всех участников соревнований.

Дата	Время	Место	Мероприятия	Участники
25 апреля 2024 г.	12:00	КГАУ «СШОР по плаванию»	Плавание пройдет в рамках Спартакиады молодежи Камчатского края по плаванию в зачет комплекса ГТО	Все участники

26 апреля 2024 г.	С 14:00 (согласно расписания Регионального оператора)	Тир НОУДО «Региональный Центр военно- патриотическог о 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 «электронного оружия»	Все участники
27 апреля 2024 г.	9:30 – 17:00	ФОК «Звездный»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на полу Гонка ГТО Закрытие Фестиваля	Женщины Мужчины Все участники Все участники Все участники 4 мужчины и 4 женщины 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:** Плавание пройдет в рамках Спартакиады молодежи Камчатского края по плаванию в зачет комплекса ГТО.

**Стрельба из пневматической винтовки:** наличие сменной обуви.

Правила выполнения:

Выполняется участниками IV - XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

**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 (уложиться до 12 минут):**

**1 упр. Челночный бег 3 раза по 10 метров (для всех).**

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, оббегают фишку, возвращаются к линии старта и забегают за нее двумя ногами. Преодолевая последний отрезок, участники не касаются линии старта рукой (не оббегают фишку).

**2 этап – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

**Ж (18+ лет) — 3 прыжка 160 см**

**М (18+ лет) — 3 прыжка, 180 см**

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку. Судья озвучивает количество правильных повторений. После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции и приступает к преодолению следующего испытания.

Попытки не засчитываются при следующих условиях:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния.

**3 этап – «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (для всех) 15 повторений**

Участник принимает исходное положение лежа, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата/скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде судьи «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений. Повторение не засчитывается при следующих условиях:

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

#### **4 этап – Приседание с гирей на груди.**

**8 кг – Ж – 15 повторений;**

**12 кг – М – 20 повторений.**

По команде судьи «Можно» участник приступает к выполнению испытания. Участник должен, оторвав гирю от помоста, положить ее на уровень грудного отдела, не ниже солнечного сплетения, затем, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы таз был ниже уровня коленей. Обязательно выпрямить ноги в коленях полностью. После выполнения выпрямление во всех суставах, дожидаться команду судьи о зачете данного повторения (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений. Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к следующему снаряду и приступает к выполнению следующего испытания на дистанции.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца.

#### **5 этап – Командные синхронные приседания (выполняет вся команда).**

После пересечения линии старта последним участником команды, за оставшееся время команда должна выполнить максимальное количество синхронных приседаний. По команде судьи «Можно» команда приступает к выполнению испытания. Участники должны синхронно сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы таз был ниже уровня коленей. Обязательно выпрямить ноги в коленях полностью. После выполнения выпрямление во всех суставах, дожидаться команду судьи о зачете данного повторения (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений. За каждое правильное и синхронное выполнение приседаний команде начисляются дополнительные баллы, за 1 синхронное приседание – 10 баллов.

Повторение не засчитывается при следующих условиях:

- упражнение выполнено не синхронно;
- приседание сделано не до конца.



## **6. Условия подведения итогов**

Результаты участников Фестиваля I и II этапов 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 мужчин и женщин 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 Фестиваля в личном зачете отдельно среди мужчин и женщин 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) 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 регионального этапа Фестиваля осуществляет ЦСП.

## **11. Подача заявок на участие**

Заявки на участие в Фестивале по форме согласно приложению № 1 в формате Word направляются в срок до 24 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:

– заявка по форме согласно приложению № 1 (идентичная предварительной заявке).

– согласие на обработку персональных данных по форме согласно приложению № 2.

– отчёт о проведении внутривузовского этапа Фестиваля, составленный по форме согласно приложению № 3;

– копию паспорта на каждого участника;

– копию страхового полиса обязательного медицинского страхования на каждого участника;

ГСК вправе запросить у участников Фестиваля дополнительные документы. Ответственные за подачу заявок и документов на участие в региональном этапе Фестиваля руководители физического воспитания Вузов.



Приложение № 1  
к Положению о проведении регионального этапа  
Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди  
обучающихся образовательных организаций высшего  
образования

### ЗАЯВКА

на участие в региональном этапе летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования

\_\_\_\_\_ (наименование ВУЗа)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН номер участника	e-mail участника	Номер телефона	Виза врача
_____ ступень ВФСК комплекса ГТО						допущен.  <i>подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Допущено к региональному этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ обучающихся.  
(пропись)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

*М.П. медицинского учреждения*

Руководитель делегации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись) (телефон)

Ф.И.О. капитана или представителя команды (полностью)

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_

Приложение № 2

к Положению о проведении регионального этапа Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 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: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





### Программа Фестиваля

Виды испытаний *					
I этап	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз) 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Стрельба из пневматической винтовки/ электронного оружия 6. Плавание 50 м *(перечислить испытания (тесты) входившие в программу фестиваля I этапа)				
Количество судей (чел.)					
всего	ВК	Ik	Ik	Шк	волонтер

### Финансовое обеспечение

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



