
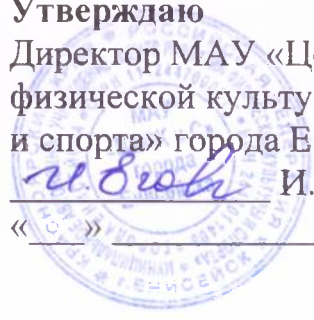


**Утверждаю**  
Директор МАУ «Центр развития  
физической культуры  
и спорта» города Енисейска  
 И.А. Егоренко  
« 0 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Положение  
о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди взрослого населения**

## **I. Общие положения**

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края на 2023 год, утвержденным приказом министерства спорта Красноярского края от 28.12.2022 № 533п.

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

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

Положение является официальным приглашением к участию в Фестивале и основанием для командирования.

## **II. Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) – 21 сентября 2024 г. в 11:00 по адресу: г. Енисейск, улица 40 лет Октября, 21 (стадион «Труд»).

II этап (региональный) – с 05 по 06 октября 2024 года в городе Красноярске, в том числе 04-05 ноября – дни приезда, 06-07 ноября – дни отъезда.

## **III. Руководство проведением**

Проведение I этапа Фестиваля возлагается на Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО города Енисейска.

Непосредственное проведение II этапа Фестиваля возлагается на краевое государственное автономное учреждение «Центр спортивной подготовки» (далее – Организатор, КГАУ «ЦСП»), тел. 8 (391) 989-12-93 (доп. 9300), 8 (391) 989-10-93 (доп. 9301), e-mail: 24gto@mail.ru.

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

К участию в I этапе Фестиваля допускаются участники от 20 до 70 лет и старше, прошедшие регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получившие уникальный идентификационный номер (УИН), при наличии допуска врача или медицинской справки о состоянии здоровья, выданной поликлиническим учреждением по месту жительства.

Возраст участников определяется на **06.09.2024**.

#### V. Заявки на участие

Для участия в Фестивале необходимо направить **предварительную заявку** в электронном виде в формате Word (приложение 1) в срок **до 19 сентября 2024 года** на электронный адрес: **Gto.yeniseisk24@yandex.ru**.

**Итоговую заявку** на участие необходимо иметь при себе в день проведения Фестиваля.

По всем дополнительным вопросам и предложениям обращаться по телефону **8(933)332-03-40**, Гладких Олег Владимирович – руководитель Центра тестирования ГТО города Енисейска.

#### VI. Программа мероприятия

Фестиваль состоит из спортивной программы.

##### 6.1 Спортивная программа

п/п	Ступени	Мужчины	Женщины
1	8-9 ступени 20-29 лет	Бег на 400 метров; Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе; Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Бег на 400 м; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе; Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

2	10-11 ступени 30-39 лет	Бег на 500 м;  Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Бег на 500 м;  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
3	12-13 ступени 40-49 лет	Бег на 500 м;  Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Бег на 500 м;  Сгибание- разгибание в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4	14-15 ступени 50-59 лет	Бег на 500 м; Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Бег на 500 м; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5	16-17 ступени 60-69 лет	Смешанное передвижение на 500 м;  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью или в упоре о сиденье стула (количество раз за 3 мин);  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;  Поднимание туловища из положения лежа на спине количество аз за 1 мин	

## 6.2. Условия проведения спортивной программы Фестиваля

Соревнования в испытаниях по силовой гимнастике (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 3 минуты) проводятся в соответствии с правилами вида спорта «Полиатлон», утвержденными приказом Минспорта России от 18.10.2019 № 866, испытания «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью» проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями 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).

## VII. Условия подведения итогов

Личное первенство в спортивной программе определяется отдельно среди мужчин и женщин в следующих возрастных ступенях:

20-24 лет (8 ступень)	25-29 лет (9 ступень);
30-34 лет (10 ступень)	35-39 лет (11 ступень);
40-44 лет (12 ступень)	45-49 лет (13 ступень);
50-54 лет (14 ступень)	55-59 лет (15 ступень);
60-64 лет (16 ступень)	65-69 лет (17 ступень);
70 лет и старше (18 ступень).	

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259.

Места в личном первенстве определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах испытаний согласно 100-очковой таблице, утвержденной приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259 (приложение № 5). В случае равенства очков в личном первенстве у участников, занимающих 1, 2, 3 места, преимущество получает участник, показавший лучший результат (сантиметры) в наклоне из положения стоя на гимнастической скамье. При равенстве очков с 4 места и далее присваивается одинаковое наивысшее место.

Командное первенство в конкурсной программе «Девиз ГТО» определяется по наибольшей сумме баллов.

## VIII. Награждение

Участники I этапа награждаются кубками, грамотами и призами с символикой ГТО в возрастных ступенях:

- 20-24 лет (8 ступень);
- 25-29 лет (9 ступень);
- 30-34 лет (10 ступень);
- 35-39 лет (11 ступень);
- 40-44 лет (12 ступень);
- 45-49 лет (13 ступень);
- 50-54 лет (14 ступень);
- 55-59 лет (15 ступень);
- 60-64 лет (16 ступень);
- 65-69 лет (17 ступень);
- 70 лет и старше (18 ступень).

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### ЗАЯВКА

на участие в муниципальном этапе фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения

(Наименование организации) \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО	Пол	Возрастная ступень	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН (XX-XX-XXXXXXXX)
1		м\ж	VIII - XVIII		