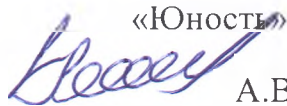


Согласовано

Директор муниципального
учреждения спортивно-
оздоровительный комплекс

«Юность»


А.В. Мамонтов

«09» июня 2025 год.

Утверждаю

председатель регионального отделения
ДОСААФ России Амурской области



А.В. Боржко

« 5 » июня 2025 год.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди руководящего состава, сотрудников и руководителей
ВПК структурных подразделений регионального отделения
ДОСААФ России Амурской области



Благовещенск, 2025 год

**Положение
о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди руководящего состава,
сотрудников и руководителей ВПК структурных подразделений
регионального отделения ДОСААФ России Амурской области**

I. Общие положения

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди руководящего состава, сотрудников и руководителей военно-патриотических клубов структурных подразделений регионального отделения ДОСААФ России Амурской области (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий регионального отделения на 2025 г., утверждённым постановлением Президиума Совета регионального отделения (Протокол №15от 25.12.2024 г.).

Целью проведения Фестиваля является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности всех сотрудников и руководителей ВПК структурных организаций регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

Задачами Фестиваля являются:

популяризация комплекса ГТО среди сотрудников и руководителей ВПК ДОСААФ России;

повышение уровня физической подготовленности сотрудников и руководителей ВПК;

создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

поощрение сотрудников и руководителей ВПК, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сотрудников структурных подразделений регионального отделения.

II. Место и сроки проведения Фестиваля

Фестиваль проводится в один этап - 27 июня 2025 года на базе стадиона «Юность» г. Благовещенска, (Центр тестирования ГТО г. Благовещенска).
Время проведения: 9.00 – 14.00

III. Организаторы Фестиваля

Организация и проведение Фестиваля возлагается на Благовещенскую ОТШ ДОСААФ России под руководством начальника школы Вохминцева Михаила Вячеславовича и Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСР ГТО г. Благовещенска (спортивно-

оздоровительный комплекс «Юность» - улица Краснофлотская- 6) - (по согласованию).

3.1. Для качественной организации и проведения Фестиваля создать организационный комитет в следующем составе: председатель организационного комитета – начальник отдела ОПВП и СР регионального отделения Поздняк П.Н.; заместитель председателя организационного комитета - начальник Благовещенской ОТШ ДОСААФ России Вохминцев Михаил Вячеславович;

члены организационного комитета: заместитель начальника Благовещенской ОТШ по УПЧ Сивцов Д.А.; ведущий специалист по ОПВП и СР Благовещенской ОТШ Поздняк А.П.

На организационный комитет возложить следующие обязанности:

встреча, организация питания (за плату), отправка участников к местам постоянного проживания;

подготовка мест проведения соревнований, оборудования и инвентаря;

обеспечение необходимой документацией, проведение рекламных мероприятий и освещение их в средствах массовой информации;

комплектование судейских бригад и техническое обслуживание соревнований;

обеспечение необходимых мер безопасности и предупреждение травматизма, согласование вопросов охраны общественного порядка при проведении соревнований;

выделение автотранспорта и ГСМ для обеспечения соревнований;

обеспечение оргтехники для печатания и размножения отчётной и текущей документации.

Заседание организационного комитета проводить по мере необходимости.

3.2. Для организации судейства Фестиваля по видам спорта, решения спорных вопросов, рассмотрения протестов создать Главную судейскую коллегию. В состав Главной судейской коллегии предложить (по согласованию): заместителя главного судьи по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО Лунева Александра Ивановича – главный судья соревнований; главного судьи по гимнастическим видам испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО Булыгину Ирину Викторовну – заместитель главного судьи соревнований; главного секретаря по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО Симонян Алину Викторовну – главный секретарь соревнований.

Медицинское сопровождение Фестиваля (предоставление услуг врача), возложить на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска (спортивно-оздоровительный комплекс «Юность».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении

нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575 с учетом изменений согласно постановлению Правительства РФ от 17.01.2023г. № 33 (далее - государственные требования).

К участию в Фестивале допускаются руководящий состав, другие сотрудники и руководители ВПК структурных подразделений регионального отделения ДОСААФ России Амурской области в возрасте 25 – 70 лет и старше, относящиеся к IX - XVIII ступеням комплекса ГТО по возрастным ступеням:

- IX – мужчины и женщины – 25 – 29 лет;
- X – мужчины и женщины – 30 – 34 лет;
- XI – мужчины и женщины – 35 – 39 лет;
- XII – мужчины и женщины – 40 – 44 лет;
- XIII – мужчины и женщины – 45 – 49 лет;
- XIV – мужчины и женщины – 50 – 54 лет;
- XV – мужчины и женщины – 55 – 59 лет;
- XVI – мужчины и женщины – 60 – 64 лет;
- XVII – мужчины и женщины – 65 – 69 лет;
- XVIII – мужчины и женщины – 70 - лет и старше.

Составы команд рекомендуется формировать из работников и руководителей ВПК структурных подразделений РО ДОСААФ России Амурской области. Возраст участников соревнований в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения соревнований Фестиваля ГТО. Полный состав команды 5 участников (без учета к половой принадлежности).

Для малочисленных организаций допускается 2-3 участника. Как исключение 1 участник, но обязательно не менее 1 работника структурного подразделения РО ДОСААФ России Амурской области.

IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из спортивной программы. Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов XI – XVIII ступеней комплекса ГТО.

№	Программа	Время проведения
27 июня 2025 года		
I	Приезд команд по адресу: г. Благовещенск (спортивно-оздоровительный комплекс «Юность» - улица Краснофлотская- 6).	до 8.30
1.1.	Комиссия по допуску участников, регистрация участников. Собрание представителей сборных команд и главной судейской коллегии	8.30 – 9.00
1.2.	Открытие Фестиваля (торжественная часть с поздравлением и награждением участников соревнований активно участвовавших в сезоне 2024 года, информация главного судьи соревнований)	9.00 – 9.30

2	Основное тестирование участников Фестиваля:	9.30 – 13.30
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Мужчины, женщины (IX – XVIII ступень)
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Мужчины, женщины (IX – XV ступень)
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	Мужчины, женщины (XVI – XVII ступень); Мужчины, женщины (XVIII ступень)
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Мужчины, женщины (IX – XVIII ступень)
2.5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Мужчины (IX – XIII ступень)
2.6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	Женщины (IX – XIII ступень)
2.7.	Бег на 60 м (с)	Мужчины, женщины (IX – XIII ступень)
2.8.	Бег 1000 метров	Мужчины, женщины (IX – XV ступень)
2.9.	Смешанное передвижение 1000 метров	Мужчины, женщины (XVI – XVIII ступень)
3	Подведение итогов соревнований (награждение победителей и призеров). Закрытие Фестиваля	13.30 – 14.00
4	Обед	14.00 – 14.30
5	Убытие к месту дислокации	14.30

В ходе подготовки и проведения соревнований возможны изменения.

На Фестивале ГТО в программу включаются испытания в соответствии с программой ВФСК ГТО, а так же допускается дополнительное включение испытаний в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО на усмотрение проводящей организации.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Участие в программе Фестиваля обязательно в спортивной форме (единого образца) и спортивной обуви (сменной).

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, пункт II/1 протокола № 1 от 23.07.2014 и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса от 08.05.2014.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье – IX – XVIII ступени (мужчины, женщины).

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде 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:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – IX – XVIII ступени (мужчины, женщины).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:

Мужчины, женщины IX – XV ступени: Упор лежа от горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к предмету (кубик установленного размера), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Мужчины, женщины XVI – XVIII ступени: Упор лежа на гимнастической скамье (для мужчин, женщин – XVIII ступени – о сидение стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (для мужчин, женщин – XVIII ступени – о сидение

стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации исходного положения на 0,5 секунд;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью предмета, скамьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине – IX – XVIII ступени (мужчины, женщины).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Метание спортивных снарядов на дальность - IX – XV ступени (мужчины, женщины).

Метание спортивных снарядов (500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо метаемой руки». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Для метания можно использовать мяч для большого тенниса, который с помощью шприца заполняется водой до необходимого веса.

VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Соревнования – лично-командные.

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по «Таблицам оценки выполнения испытаний в рамках фестиваля», определяется количество баллов набранных во всех видах программы Фестиваля (для возрастной группы IX-XV ступени – 6 испытаний; для возрастной группы XVI-XVIII ступени – 4 испытаний). В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине. Каждый участник получает дополнительно баллы за выполнение нормативов на знак отличия:

- 10 баллов на «золотой» знак;
- 5 баллов на «серебряный» знак;
- 3 бала на «бронзовый» знак.

Абсолютное личное первенство среди участников Фестиваля IX – XVIII ступени (без учета к половой принадлежности) подводится по наибольшей сумме баллов (очков), согласно «Таблицы оценки выполнения испытаний в рамках фестиваля», набранных по четырем видам испытаний (доступным всем участникам IX – XVIII ступени):

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег (смешанное передвижение) на 1000 метров.

Общекomандные итоги соревнований подводятся по наименьшей сумме мест занятых командой по результатам участия в четырех видах испытаний (доступным всем участникам IX – XVIII ступени) программы соревнований.

При равенстве суммы мест у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине.

В случае неучастия или снятия команды с соревнований по одному из видов программы соревнований, команде засчитывается последнее место в данном виде программы плюс два штрафных очка.

Протесты подаются в письменном виде на имя главного судьи соревнования только представителем команды не позднее чем через 15 минут после окончания соревнований. Решение по сути протеста принимается Главной судейской коллегией на месте проведения соревнования.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие I, II, III места в личном первенстве (отдельно среди мужчин и женщин) в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп,

награждаются дипломами и медалями от регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

Участники, занявшие I, II, III места в абсолютном личном первенстве (без учета к половой принадлежности) в программе Фестиваля (по четырем видам испытаний), награждаются кубками, дипломами и медалями от регионального отделения ДОСААФ России Амурской области. Абсолютный чемпион первенства и призеры в абсолютном личном первенстве (без учета к половой принадлежности) в программе Фестиваля (при условии, что все сданные ими нормативы не ниже чем на знак отличия ГТО) дополнительно награждаются ценным подарком от структурных подразделений регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

Команды занявшие I, II, III места в общекомандном зачете, награждаются кубками и дипломами регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение для приобретения наградной атрибутики Фестиваля осуществляется за счёт средств регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

Финансовое обеспечение для приобретения ценных подарков абсолютному чемпиону первенства и призерам в абсолютном личном первенстве (без учета к половой принадлежности) в программе Фестиваля (при условии, что все сданные ими нормативы не ниже чем на знак отличия ГТО) дополнительно награждаются ценным подарком от структурных подразделений регионального отделения ДОСААФ России Амурской области.

Расходы по командированию участников Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, суточные в пути, страхование участников, питание) обеспечивают командирующие организации.

IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

К участию в Фестивале участники допускаются при наличии спортивной формы, коллективной заявки при наличии допуска врача.

Предварительные заявки на участие в Фестивале по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подаются до 23.06.2025 года в Благовещенскую ОТШ ДОСААФ России в программе WORD по электронной почте rozmania@yandex.ru и pozdneyak.peter@yandex.ru для составления общей заявки со списком всех участников соревнований в соответствии с Приложением №1.

В срок до 25.06.2025 года заявки утверждённые руководителем организации, заверенные врачом, подписанные представителем команды необходимо представить в программе PDF по электронной почте rozmania@yandex.ru в Благовещенскую ОТШ ДОСААФ России, а также для

контроля и проверки в адрес отдела ОПВП и СР регионального отделения ДОСААФ России Амурской области по электронной почте pozdneyak.peter@yandex.ru в соответствии с Приложением №1.

В мандатную комиссию представители команд предоставляют документы в оригинальном виде до 9.30 часов 27.06.2025 года.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнование.

По всем интересующим вопросам обращаться по тел. 89143978823

Поздняк П. Н.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись, фамилия

« _____ » _____ 20__ г.

ЗАЯВКА

на участие команды _____

(наименование структурного подразделения, образовательного учреждения, местного
отделения ДОСААФ России)

в Фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди руководящего
состава, сотрудников и руководителей ВПК структурных подразделений
регионального отделения ДОСААФ России Амурской области

№ п/п	Фамилия, имя. отчество (полностью)	Дата рождени я (дд.мм. гг.)	УИН участника	Степень	Членство в ДОСААФ	Название и адрес организации в соответствии с Уставом	Виза врача*
1							
2							
3							
4							
5							

К соревнованиям допущено _____ человек

Представитель команды

подпись

фамилия

Врач

подпись

фамилия

Контактный телефон и электронный адрес представителя команды.