

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель Министра спорта
Российской Федерации**


О.Х. Байсултанов

«15» марта 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о Фестивале чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее – Фестиваль, комплекс ГТО) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 07 сентября 2023 № 1455).

Фестиваль приурочен к празднованию 10-летия современного комплекса ГТО.

Цель Фестиваля:

Повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 20 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в г. Сочи (Краснодарский край) в период с 18 по 22 апреля 2024 года, в том числе 18 апреля – день приезда, 22 апреля – день отъезда.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Полномочия Минспорта России, как организатора Фестиваля, осуществляет ФГАУ «Федеральная дирекция организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий» (далее – ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий»).

Организационная часть подготовки и проведения Фестиваля возлагается на АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» (далее – Дирекция) совместно с Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация многоборья ГТО России» (далее – Федерация), ФГБУ «Южный федеральный центр спортивной подготовки» (далее – ФГБУ «Юг Спорт»), Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края, при участии государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр развития спорта» - регионального оператора ВФСК ГТО по Краснодарскому краю (далее – ГБ КК ЦРС) и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Составы Главной судейской коллегии (ГСК) и судейских коллегий по видам испытаний формируются Дирекцией из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав комплекса ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 1 февраля 2016 г. № 70 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 октября 2017 г. № 909.

Составы ГСК и судейских коллегий по видам испытаний утверждаются Дирекцией совместно с Федерацией по согласованию с ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий».

Комиссия по допуску участников к мероприятиям Фестиваля (далее – комиссия по допуску участников) формируется Дирекцией совместно с Федерацией. В состав данной комиссии входит представитель Главной судейской коллегии Фестиваля.

IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля включает спортивные **командные** соревнования среди сборных команд субъектов Российской Федерации, **личные соревнования** среди зарегистрированных участников Фестиваля **«Иду на рекорд»** и **личные** соревнования среди индивидуальных участников в категориях «Любители» и «Профессионалы».

18 апреля 2024 г. – день приезда участников, работа комиссии по допуску, тренировки, репетиция торжественной церемонии открытия.

19 апреля 2024 г. – торжественная церемония открытия Фестиваля; первый соревновательный день - отборочные соревнования среди команд регионов, отборочные этапы среди индивидуальных участников, личные соревнования «Иду на рекорд».

20 апреля 2024 г. – второй соревновательный день - отборочные соревнования среди команд регионов, отборочные этапы среди индивидуальных участников; торжественная церемония награждения рекордсменов «Иду на рекорд».

21 апреля 2024 г. – третий соревновательный день – полуфинальные и финальные соревнования среди команд из регионов, полуфинальные и финальные соревнования среди индивидуальных участников; торжественная церемония награждения и закрытия Фестиваля.

22 апреля 2024 г. – день отъезда.

Спортивная программа Фестиваля проводится на базе ФГБУ «Юг Спорт» по адресу: Краснодарский край, г. Сочи, ул. Бзугу, 6.

Спортивная программа командных соревнований среди сборных команд регионов:

Первый соревновательный день.

1 вид – «Беговая эстафета».

Соревнование командное, участвуют все участники команды. Эстафета состоит из четырех этапов.

Очередность выступления по этапам:

1 этап - мужчина и женщина 40-49 лет и женщина 30-39 лет;

2 этап - мужчина 30-39 лет;

3 этап - женщина 20-29 лет;

4 этап - мужчина 20-29 лет.

На первом этапе три участника с канатом в руках пробегают дистанцию 400м, затем передают эстафету следующему участнику. Участники 2,3,4 этапов пробегают дистанцию 400м по одному по очереди.

Задача - пробежать всю дистанцию за максимально короткое время.

2 вид – «Силовая эстафета».

Соревнование командное, участвуют все участники команды. Участникам необходимо поочередно, меняя друг друга выполнить условия эстафеты. Мужчины выполняют испытание «подтягивание из виса на высокой перекладине», женщины выполняют испытание «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Очередность и количество повторений на этапах эстафеты:

1 этап - мужчина 40-49 лет – 20;

2 этап - женщина 40-49 лет – 20;

3 этап - мужчина 30-39 лет – 25;

4 этап - женщина 30-39 лет – 25;

5 этап - мужчина 20-29 лет – 30;

6 этап - женщина 20-29 лет – 30.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

Допускается выполнение необходимого количества повторений в несколько подходов.

Второй соревновательный день.

3 вид – «Парная гонка».

Соревнование командное, участвуют все участники команды, разделившись на пары – мужчина/женщина.

Пара участников выполняет испытание поочередно, но не ранее, чем судья засчитал определенное количество повторений предыдущему участнику.

Очередность и количество повторений на этапах эстафеты:

1 пара – мужчина и женщина 40-49 лет;

2 пара – мужчина и женщина 30-39 лет;

3 пара – мужчина и женщина 20-29 лет.

1 этап – прыжок через короб высотой 50см. Общее количество повторений - 30. Смена происходит каждые 5 повторений у женщины, и каждые 10 повторений у мужчины (5/10/5/10). Первым выполняет женщина, затем мужчина;

2 этап – подъем диска для штанги с пола вверх над головой (5 кг женщины, 10 кг мужчины). Необходимо выполнить 30 повторений в сумме каждой паре участников. Смена происходит каждые 15 повторений (15/15). Первым выполняет мужчина, затем женщина;

3 этап – берпи с перепрыгиванием через гриф. Общее количество повторений - 20. Смена происходит каждые 5 повторений (5/5/5/5). Первым выполняет женщина, затем мужчина;

4 этап – становая тяга гири (16 кг женщины, 24 кг мужчины). Общее число подъёмов - 40. Смена происходит каждые 10 повторений у женщины, и каждые 10 повторений у мужчины (10/10/10/10). Первым выполняет мужчина затем, женщина;

5 этап – подъем по канату (3м женщины, 4м мужчины). Общее количество подъемов - 2. Каждому участнику необходимо выполнить по одному подъему.

Первым выполняет женщина, затем мужчина.

После выполнения всех этапов эстафеты пара бежит к финишу, где передает эстафету следующей паре участников.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

4 вид – «Эстафета челночный бег».

Соревнование командное, участвуют все участники команды. Общая дистанция в одном направлении - 60м.

Дистанция и порядок очередности эстафеты определяется по возрасту участников:

1 этап мужчина 40-49 лет – 3 x 10м;

2 этап женщина 40-49 лет – 3 x 10м;

3 этап мужчины 30-39 лет – 3 x 20м;

4 этап женщина 30-39 лет – 3 x 20м;

5 этап мужчина 20-29 лет – 3 x 30м;

6 этап женщина 20-29 лет – 3 x 30м.

Результаты эстафеты фиксируются по времени.

Третий соревновательный день.

5 вид (полуфинал) – «Гонка ГТО, классика».

Соревнование командное, участвуют все участники команды. Очередность выступления по этапам:

- 1 этап - женщина 20-29 лет;
- 2 этап - женщина 30-39 лет;
- 3 этап - женщина 40-49 лет;
- 4 этап - мужчина 20-29 лет;
- 5 этап - мужчина 30-39 лет;
- 6 этап - мужчина 40-49 лет.

Участники поочередно правильно выполняют упражнения за максимально короткое время:

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 180 см для мужчин и 160 см для женщин.**

Общее число повторений – 5 раз для мужчин и 3 раза для женщин.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 25 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.

3. «Рывок гири весом 16 кг», «приседание с гирей 8 кг».

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для мужчин - 20 повторений и приседания с гирей 8 кг для женщин - 15 повторений.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине мужчины - 30 повторений, женщины - 20 повторений.

5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мужчины) и «жим гантелями 6 кг вверх с плеч в положении сидя» (женщины).

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и жим гантелями 6 кг вверх с плеч в положении сидя (женщины) - 10 повторений.

Возвратный бег.

Финальные соревнования - «Гонка Чемпионов».

Командное соревнование. Участвуют 8 команд с суммой наилучшего времени прохождения пяти предыдущих видов.

Финальные соревнования состоят из прохождения всеми участниками поочередно за максимально короткое время дистанции, состоящей из 6 этапов:

- 1. **6 км на велотренажере** (смена участников команды каждую минуту);
- 2. **100 прыжков на короб 50 см (женщины)/60 см (мужчины).**
Каждый участник должен прыгнуть не менее 10 раз;
- 3. **120 рывков гири 8 кг (женщины)/16 кг (мужчины).**
Каждый участник команды должен выполнить не менее 12 повторений;
- 4. **4 км на гребном тренажере** (смена участников каждые 2 минуты);
- 5. **140 подниманий туловища** из положения лежа на спине;
- 6. **160 выпадов с диском для штанги 2,5 кг (женщины)/5 кг (мужчины)**

Бег до линии Финиша.

В отборочных и полуфинальных видах соревнований среди команд регионов участвуют все команды, согласно распределению по жеребьевке.

В финальных соревнованиях - участвуют команды, занявшие 1-8 места по итогам подведения отборочных соревнований. Результаты отборочных видов подводятся по сумме времени прохождения всех видов отборочных соревнований, и составляют общекомандный зачет. Старт команд происходит по системе гандикапа. Стартовый порядок и интервалы определяются суммами времени, показанными командами на предыдущих пяти видах. При формировании стартового протокола десятые доли секунды не учитываются.

Победители Фестиваля определяются по порядку прихода на финиш в финальной гонке.

Соревнование «Иду на Рекорд» – является личным и состоит из выполнения одного из заявленных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимально возможный результат с целью превышения результатов равных 100 очкам¹ в соответствующем виде испытания (тесте) и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО или ранее установленным рекордам в рамках Фестиваля «Игры ГТО» 2020-2022 г.г.

Соревнования проводятся в следующих номинациях:

- «Рекордсмен ГТО: сила (подтягивание из виса на высокой перекладине)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (рывок гири 16 кг)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)», женщины;
- «Рекордсмен ГТО: гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)», женщины;
- «Рекордсмен ГТО: скорость (бег на 60м)», мужчины и женщины;
- «Рекордсмен ГТО: скорость и сила (поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту)», мужчины и женщины.

Оценка выполнения каждого вида соревнований осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Соревнования 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), утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 29 мая 2023 г.

¹ 100-очковая таблица, приложение № 2 приказа Минспорта России от 18.04.2023г. № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО»

Порядок проведения мероприятий по допуску команд к участию в Фестивале, оценки видов испытаний соревновательной программы, а также особенности организации судейства, устанавливаются Регламентом, не противоречащим данному Положению, который утверждается Минспортом России по согласованию с Дирекцией и главным судьей Фестиваля и доводится до сведения команд, заявленных к участию в Фестивале, не позднее, чем за 14 дней до начала мероприятий Фестиваля.

Спортивная программа личных соревнований среди индивидуальных участников в категории «Любители» (женщины и мужчины):

Первый соревновательный день.

1 этап – «Беговая эстафета». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, разделенные на женщин и мужчин.

Участник пробегает дистанцию 400 м по стадиону, преодолевая легкоатлетические барьеры. После чего, участник пробегает 800 м по стадиону без препятствий.

Задача – пробежать всю дистанцию за максимально короткое время.

2 этап – «Силовая эстафета». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, поочередно женщины/мужчины.

Участники выполняют упражнение «подтягивание из виса на высокой перекладине». Необходимое количество – 20 раз (женщины)/30 раз (мужчины).

Затем участники выполняют упражнение на велотренажере – 10 калорий (женщины)/20 калорий (мужчины).

После чего, участники выполняют упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Необходимое количество – 20 раз (женщины)/40 раз (мужчины).

Затем участники выполняют упражнение на гребном тренажере – 10 калорий (женщины)/20 калорий (мужчины).

Бег за линию финиша.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

Допускается выполнение необходимого количества повторений в несколько подходов.

Второй соревновательный день.

3 этап – «Полоса препятствий». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

Участники выполняют упражнения на дистанции максимальное количество раз за определенное время.

1. Прыжок через короб высотой 50 см (женщины)/60 см (мужчины) – 12 раз;
2. Бег 6 м;
3. Протяжка штанги весом 25 кг (женщины)/35 кг (мужчины) – 10 раз;
4. Бег 6 м;

5. Берпи с прыжком на блин для штанги – 12 раз;
6. Бег 6 м;
7. Становая тяга гантелей весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) – 10 раз;
8. Бег 6 м;
9. Подъем по канату до отметки 3 м (женщины)/4 м (мужчины) – 2 раза; возврат к старту.

Задача – правильно выполнить максимальное количество прохождений дистанции за определенное время.

4 этап – «Эстафета челночный бег с отягощением». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

1. 2x30 м с переносом 2-х гантелей весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины), удерживая их внизу;
2. 2x20 м шагающие выпады со штангой весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) на спине;
3. 10x10 м челночный бег.

Результаты эстафеты фиксируются по времени.

Третий соревновательный день.

5 этап (полуфинал) – «Гонка ГТО». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

Участники выполняют заданное количество повторений за максимально короткое время:

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 160 см для женщин и 180 см для мужчин.

Общее число повторений – 5 раз;

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 15 повторений для женщин и 20 повторений для мужчин;

3. «Приседание с штангой на груди».

Участникам необходимо выполнить приседание с штангой на груди весом 25 кг (женщины)/35 кг (мужчины) – 15 повторений;

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 повторений;

5. «Толчок гирь по длинному циклу»

Участник выполняет толчок гирь весом 12 кг (женщины)/16 кг (мужчины) по длинному циклу – 15 повторений;

6. «Поднимание носков к перекладине из положения вис на перекладине».

Участник выполняет подъем носков к перекладине – 20 повторений.

Пересечь линию Финиша.

Финал. Личное соревнование. Участвуют 8 мужчин и 8 женщин с наименьшим количеством баллов за все отборочные этапы (наилучшим результатом). Количество

баллов за отборочные этапы у финалистов обнуляются, за прохождение финала считаются только баллы за финал.

Финальные соревнования состоят из прохождения участниками поочередно упражнений дистанции за максимально короткое время, состоящей из:

1. Дистанция на велотренажере – 3 км;
2. Становая тяга – 2500 кг (женщины)/3000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*);
3. Махи гири доньшком вверх весом 16 кг (женщины)/24 кг (мужчины) с переходом в следующий сектор.
Общее количество – 40 раз;
4. Перешагивания через короб с гирей весом 12 кг (женщины)/16 кг (мужчины) – 30 раз;
5. Дистанция на гребном тренажере – 3 км;
6. Взятие штанги на грудь – 1500 кг (женщины)/2000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*);
7. Отжимания от гантели, подъем с гантелью весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) в правой/левой руке с переходом в следующий сектор – 40 раз;
8. Приседания с гантелью весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) на груди с переходом в следующий сектор – 30 раз;
9. 10x10 Берпи через штангу* (каждые 10 берпи участник перекатывает штангу на сектор вперед)
10. Выбросы штанги – 500 кг (женщины)/1000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*)

Пересечь линию Финиша.

*В упражнениях 2, 6, 9, 10 участник сам выбирает вес штанги, а также принимает решение будет ли он менять вес штанги от упражнения к упражнению или вес штанги будет сохраняться на протяжении всей дистанции.

В отборочных и полуфинальном этапах среди индивидуальных участников в категории «Любители» в обязательном порядке участвуют все участники, согласно распределению по жеребьевке.

В финальных соревнованиях – участвуют участники, занявшие 1-4 места по итогам подведения отборочных соревнований в категории «Любители» отдельно в каждой возрастной группе, отдельно среди мужчин и женщин. Результаты отборочных этапов подводятся по сумме баллов прохождения всех этапов отборочных соревнований в категории «Любители» и составляют индивидуальный зачет. Победители Фестиваля в категории «Любители» отдельно в каждой возрастной

группе, отдельно среди женщин и мужчин определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение соревнований финального этапа.

Оценка выполнения каждого этапа соревнований осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящей подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время участнику.

Порядок проведения мероприятий по допуску участников к участию в Фестивале, оценки видов испытаний соревновательной программы, а также особенности организации судейства, устанавливаются Регламентом, не противоречащим данному Положению, который утверждается Минспортом России по согласованию с Дирекцией, Федерацией и главным судьей Фестиваля и доводится до сведения участников, заявленных к участию в Фестивале, не позднее, чем за 14 дней до начала мероприятий Фестиваля.

Спортивная программа личных соревнований среди индивидуальных участников в категории «Профессионалы» (женщины и мужчины):

Первый соревновательный день.

1 этап – «Беговая эстафета». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, разделенные на женщин и мужчин.

Участник пробегает дистанцию 400 м по стадиону, преодолевая легкоатлетические барьеры.

После чего, выполняет приседание «пистолет» на одной ноге 20 раз.

После чего, пробегает 400 м по стадиону, преодолевая легкоатлетические барьеры.

Затем участник выполняет приседание пистолет на одной ноге 20 раз.

После чего, пробегает 400 м по стадиону без препятствий.

Задача – пробежать всю дистанцию за максимально короткое время.

Две оценки:

1. Общее время комплекса
2. Время последних 400м

2 этап – «Силовая эстафета». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, поочередно женщины/мужчины.

Участники выполняют упражнение «Выход силой на высокой перекладине». Необходимое количество – 15 раз (женщины)/20 раз (мужчины).

Затем участники выполняют упражнение на велотренажере – 20 калорий (женщины)/30 калорий (мужчины).

Затем выполняют упражнение «Выход силой на гимнастических кольцах». Необходимое количество – 10 раз (женщины)/15 раз (мужчины).

Затем участники выполняют упражнение на гребном тренажере – 15 калорий (женщины)/25 калорий (мужчины).

Бег за линию финиша.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

Допускается выполнение необходимого количества повторений в несколько подходов.

Второй соревновательный день.

3 этап – «Полоса препятствий». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

Участники выполняют упражнения на дистанции максимальное количество раз за определенное время.

1. Прыжок на короб высотой 60 см (женщины)/75 см (мужчины) – 12 раз;
2. Бег 6 м;
3. Выбросы штанги весом 50 кг (женщины)/70 кг (мужчины) – 10 раз;
4. Бег 6 м;
5. Прыжки через короб 50 см (женщины)/60 см (мужчины) – 12 раз;
6. Бег 6 м;
7. Взятие на грудь гантелей весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) в сед, швунг – 10 раз;
8. Бег 6 м;
9. Подъем по канату без ног до отметки 3 м (женщины)/4 м (мужчины) – 1 раз;
10. Подъем по канату до отметки 3 м (женщины)/4 м (мужчины) – 1 раз.

Возврат к старту.

Задача – правильно выполнить максимальное количество прохождений дистанции за определенное время.

4 этап – «Эстафета челночный бег с отягощением». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

1. 2x30 м с переносом слэмбола весом 40 кг (женщины)/60 кг (мужчины) на груди;
2. 2x20 м шагающие выпады с гирей весом 16 кг (женщины)/24 кг (мужчины) на груди;
3. 10x9 м ходьба на руках, пируэт в секторе 1 м.

Пересечь линию старта.

Результаты эстафеты фиксируются по времени.

Третий соревновательный день.

5 этап (полуфинал) – «Гонка ГТО». Соревнование личное, участвуют все индивидуальные участники, отдельно женщины и мужчины.

Участники выполняют заданное количество повторений за максимально короткое время:

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 190 см для женщин и 220 см для мужчин.

Общее число повторений – 5 раз;

2. «Жим гантелей из положения лежа на спине».

Вес гантелей – 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины).

Необходимо выполнить 20 повторений;

3. «Приседание со штангой на груди».

Участникам необходимо выполнить приседание с штангой на груди весом 50 кг (женщины)/70 кг (мужчины) – 15 повторений;

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 повторений;

5. «Рывок двух гирь»

Участник выполняет рывок двух весом 16 кг (женщины)/24 кг (мужчины) – 15 повторений;

6. «Подъем переворотом на перекладине».

Участник выполняет подъем с переворотом на перекладине – 10 повторений.

Пересечь линию финиша.

Финал. Личное соревнование. Участвуют 8 мужчин и 8 женщин с наименьшим количеством баллов за все отборочные этапы (наилучшим результатом). Количество баллов за отборочные этапы у финалистов обнуляются, за прохождение финала считаются только баллы за финал.

Финальные соревнования состоят из прохождения участниками поочередно упражнений дистанции за максимально короткое время, состоящей из:

1. Дистанция на велотренажере – 5 км;
2. Становая тяга – 2500 кг (женщины)/3000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*);
3. Рывок гантели весом 15 кг (женщины)/25 кг (мужчины) с переходом в следующий сектор.
Общее количество – 40 раз;
4. Перешагивания через короб с гирей весом 16 кг (женщины)/24 кг (мужчины) – 30 раз;
5. Дистанция на гребном тренажере – 5 км;
6. Взятие штанги на грудь – 1500 кг (женщины)/2000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*);
7. Толчок гирь весом 16 кг (женщины)/24 кг (мужчины) от груди с переходом в следующий сектор – 40 раз;
8. Двойное приседание с запрыгиванием на два блина для штанги – 30 раз;
9. 10x10 Берпи через штангу* (каждые 10 берпи участник перекатывает штангу на сектор вперед)
10. Рывок штанги в сед – 500 кг (женщины)/1000 кг (мужчины) (участник набирает общее количество кг при выполнении упражнения, самостоятельно выбирая вес штанги*)

Пересечь линию Финиша.

*В упражнениях 2, 6, 9, 10 участник сам выбирает вес штанги, а также принимает решение будет ли он менять вес штанги от упражнения к упражнению или вес штанги будет сохраняться на протяжении всей дистанции.

В отборочных и полуфинальном этапах среди индивидуальных участников в категории «Профессионалы» в обязательном порядке участвуют все участники, согласно распределению по жеребьевке.

В финальных соревнованиях – участвуют участники, занявшие 1-8 места по итогам подведения отборочных соревнований отдельно среди мужчин и женщин в категории «Профессионалы». Результаты отборочных этапов подводятся по сумме баллов прохождения всех этапов отборочных соревнований в категории «Профессионалы» и составляют индивидуальный зачет. Победители Фестиваля в категории «Профессионалы» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение соревнований финального этапа.

Оценка выполнения каждого этапа соревнований осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время участнику.

Порядок проведения мероприятий по допуску участников к участию в Фестивале, оценки видов испытаний соревновательной программы, а также особенности организации судейства, устанавливаются Регламентом, не противоречащим данному Положению, который утверждается Минспортом России по согласованию с Дирекцией, Федерацией и главным судьей Фестиваля и доводится до сведения участников, заявленных к участию в Фестивале, не позднее, чем за 14 дней до начала мероприятий Фестиваля.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом и зарегистрированных на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru, и имеющих уникальный идентификационный номер участника (УИН).

К участию в Фестивале допускаются:

- 1. Сборные команды субъектов Российской Федерации**, по одной от каждого субъекта, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения, но **не более 50 команд**. В состав команды входят участники, выполнившие нормативы комплекса ГТО на золотой знак отличия в соответствующей возрастной группе комплекса ГТО.
- 2. Личные соревнования «Иду на рекорд»** - к участию в соревновании «Иду на рекорд» допускаются все желающие участники, из числа

зарегистрированных в качестве участников команд субъектов Российской Федерации и прошедшие отбор в качестве индивидуального участника Фестиваля, претендующие продемонстрировать результат, равный или превышающий 100 очков (100-очковая таблица приложение № 2 приказа Минспорта России от 18.04.2023г. № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО») или превышающий ранее установленный рекорд (Приложение 2) в выбранном виде испытания в соответствующей гендерной группе и возрастной ступени комплекса ГТО, **но не более 6-ти претендентов на рекорд** в каждом виде испытания, отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени.

В случае, если количество заявок превысит квоты, к участию допускаются участники, подавшие заявки, соответствующие условиям, первыми.

- 3. Индивидуальные участники**, прошедшие отбор в соответствии с правилами его проведения, опубликованными на официальном сайте Федерации по адресу в телекоммуникационной сети Интернет <https://gto.com.ru/>, а также призеры «1-х Народных Игр ГТО», прошедших в онлайн формате в период с 20 января по 10 февраля, **но не более 100 человек** («Любители» в возрастных группах 18-39 лет и 40 лет и старше (женщины и мужчины) - не более 64 чел., «Профессионалы» в возрастное группе 18 лет и старше (женщины и мужчины) - не более 36 чел.).

Команды формируются по решению органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, при участии региональных операторов комплекса ГТО, в следующих возрастных группах:

- 20-29 лет (восьмая-девятая ступень комплекса ГТО);
- 30-39 лет (десятая-одиннадцатая ступень комплекса ГТО);
- 40-49 лет (двенадцатая-тринадцатая ступень комплекса ГТО);

Возраст участников определяется на последний день соревнований, 21 апреля 2024 года.

Состав делегации субъекта Российской Федерации включает не более 9 человек: 1 тренер или представитель (при наличии), 6 участников сборной команды региона:

- 1 мужчина и 1 женщина 20-29 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 30-39 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет;

и может включать до **2 индивидуальных участников** в любой категории («Профессионалы», «Любители») из числа призеров «1-х Народных Игр ГТО» по решению органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. В случае отсутствия призеров «1-х Народных Игр ГТО» в том или ином субъекте, в состав делегации могут войти

индивидуальные участники в любой категории («Профессионалы», «Любители»), прошедшие онлайн отбор с максимально высоким показателем.

Участники **команды субъекта** Российской Федерации должны иметь единую парадную форму.

VI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие **сборных команд** субъектов Российской Федерации в Фестивале направляются по форме, согласно Приложению к настоящему Положению. Заявки направляются в Дирекцию по адресу электронной почты fest@gto.ru.

Срок представления заявок установлен **до 31 марта 2024 г.**

Решение о допуске команд субъектов Российской Федерации принимается Дирекцией на основании полученных заявок и проверки соответствия каждого из участников требованиям настоящего Положения.

Заявки от **индивидуальных участников** на участие в онлайн отборе к участию в Фестивале размещаются на сайте Федерации в период с 15 по 25 марта 2024 включительно. Публикация результатов онлайн отбора состоится 31 марта 2024 года.

Решение о допуске индивидуальных участников принимается Федерацией на основании результатов прохождения участниками онлайн отбора и проверки соответствия каждого из участников требованиям настоящего Положения.

В случае, если количество заявок превысит квоты, указанные в разделе V настоящего Положения, к участию допускаются участники, подавшие заявки, соответствующие условиям настоящего Положения, первыми.

Заявка команд субъектов Российской Федерации должна быть заверена руководителем либо иным уполномоченным лицом органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации, направляющего команду для участия в Фестивале.

Заявки, поступившие после 31 марта 2024 г., не рассматриваются.

Заявка от индивидуальных участников должна соответствовать условиям, опубликованным на официальном сайте Федерации по адресу в телекоммуникационной сети Интернет <https://gto.com.ru/>.

Заявка на участие в соревнованиях «Иду на рекорд» подаётся в свободной форме на адрес электронной почты fest@gto.ru с обязательным указанием фамилии, имени, отчества и даты рождения, субъекта РФ, вида испытания (теста), в котором он планирует установить рекорд. Участник может подать заявку только на **один вид** испытания (теста) для установления рекорда.

Срок представления заявок установлен **до 31 марта 2024 г.**

Заявки, поступившие после 31 марта 2024 г., не рассматриваются.

В день приезда представитель (тренер) **команды субъекта Российской Федерации**, равно как и **индивидуальные участники**, представляют в комиссию по допуску участников:

- оригинал заявки, заверенный руководителем либо иным уполномоченным лицом органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации, направляющего команду для участия в Фестивале;
- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н²;
- полис (оригинал или электронная версия) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев во время физкультурно-спортивных соревнований по видам испытаний, включенных в спортивную программу Фестиваля, на период проведения спортивной программы Фестиваля;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с Дирекцией.

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд. Результаты работы комиссии по допуску участников оформляются протоколом и объявляются на совещании руководителей команд до начала соревнований.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Для команд субъектов Российской Федерации.

Победители Фестиваля определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение финальных соревнований.

Личные соревнования «Иду на рекорд».

Результаты выполнения испытаний на максимальное количество раз участником фиксируются и вносятся в протокол соревнований.

Итоги соревнования «Иду на рекорд» подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени по каждому виду испытаний (тестов).

Для индивидуальных участников.

Победители в соревновании определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение финального этапа среди всех участников личного соревнования отдельно среди мужчин и женщин в соответствующей категории («Профессионалы», «Любители» отдельно в каждой из возрастных групп).

² «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Сборные команды субъектов Российской Федерации.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения финального этапа Фестиваля, награждаются кубками, а участники команд медалями и дипломами организаторов Фестиваля.

Личные соревнования «Иду на рекорд».

Участники, занявшие первые места в соревновании «Иду на Рекорд» (личный зачет), по каждому виду испытания (теста), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени комплекса ГТО, награждаются медалями и дипломами Организаторов Фестиваля.

Установленные рекорды по каждой возрастной ступени комплекса ГТО в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин, вносятся в памятную Книгу Рекордов ГТО с указанием ФИО, возраста и региона проживания участника.

Индивидуальные участники, среди категорий «Любители» (отдельно в каждой возрастной группе) и «Профессионалы», отдельно мужчины и женщины, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам соревнований Фестиваля, награждаются кубками, медалями, дипломами организаторов Фестиваля.

Всем участникам Фестиваля вручается сувенирная продукция и сертификаты участника Фестиваля от Организаторов.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Минспорт России, Дирекция, Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края, ГБУ Краснодарского края «Центр развития спорта» - региональный оператор ВФСК ГТО по Краснодарскому краю осуществляют доленое участие в финансировании Фестиваля по согласованию.

Минспорт России осуществляет финансовое обеспечение Фестиваля в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минспорта России от 17.06.2021 № 446, и нормами расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденными приказом Минспорта России от 04.10.2021 № 754 (с изменениями от 28.02.2022 № 147).

Полномочия Минспорта России по финансовому обеспечению соревнований в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнения работ) на текущий календарный год осуществляет ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий».

Полномочия Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по финансовому обеспечению Фестиваля осуществляет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр развития спорта» за счет средств субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в 2024 году и несет расходы по оплате услуг скорой медицинской помощи (обеспечение специализированной медицинской помощи с автомашиной скорой помощи) (1 автомашина скорой медицинской помощи: 19, 20 и 21 апреля 2024 года по 6 часов, 1 автомашина скорой медицинской помощи: 19, 20 и 21 апреля 2024 года по 7 часов).

Расходы по оплате труда, проезду и обеспечению единой экипировкой с символикой комплекса ГТО судейской бригады и ГСК, обеспечению наградной атрибутикой, изготовлению необходимой полиграфической продукции (кроме оформления мест проведения соревнований) возлагаются на Дирекцию.

Расходы по оплате проезда делегации субъекта Российской Федерации к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию участников, страхованию жизни и здоровья, экипировки команды несет командирующая сторона (орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта).

Расходы по оплате проезда индивидуальных участников Фестиваля к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию, страхованию жизни и здоровья участники несут самостоятельно.

На печатной, рекламно-информационной и сувенирной продукции, издаваемой (изготавливаемой) для проведения Фестиваля, а также на кино-, видео- и фотоматериалах допускается изображение логотипов Минспорта России, ОФСО «Федерация многоборья ГТО России», ФГБУ «Южный федеральный центр спортивной подготовки», Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края, АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов». Допускается изображение логотипов и эмблем прочих партнеров Фестиваля, осуществляющих поддержку его проведения, за счет внебюджетных средств.

Финансирование затрат по проведению мероприятий Фестиваля также может осуществляться за счет иных средств, привлеченных на эти цели организаторами Фестиваля.

Х. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля осуществляется согласно Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

XI. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев во время физкультурно-спортивных соревнований по видам испытаний, включенных в спортивную программу Фестиваля, на период проведения спортивной программы Фестиваля. Договор страхования (оригинал или электронная версия) представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Фестиваля в день приезда на соревнования.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

От _____ команды _____ (наименование _____ субъекта _____ Российской _____ Федерации)

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Ответственное лицо:

_____ / _____ / М.П.
дата, ФИО, подпись

контактные данные: _____ (телефон, эл. почта).

Допущено к участию _____ человек

Врач _____ / _____ / М.П.
« _____ » _____ 2024 г.

Приложение 2
к Положению о Фестивале чемпионов
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«ИГРЫ ГТО»

Испытания (тесты)	Возрастная ступень											
	8 ступень (20-24 лет)		9 ступень (25-29 лет)		10 ступень (30-34 лет)		11 ступень (35-39 лет)		12 ступень (40-44 лет)		13 ступень (45-49 лет)	
	Мужчины											
	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	52	38	50	нет	45	35	44	42	51	нет	50	48
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	160	нет	160	149	152	нет	150	142	162	139	152	147
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60 м (с)	6,5	нет	6,8	нет	7,3	нет	7,7	нет	7,9	нет	8,2	нет
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	90	нет	85	69	80	72	75	нет	80	65	76	нет

Испытания (тесты)	Возрастная ступень											
	8 ступень (20-24 лет)		9 ступень (25-29 лет)		10 ступень (30-34 лет)		11 ступень (35-39 лет)		12 ступень (40-44 лет)		13 ступень (45-49 лет)	
	Женщины											
	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд	100 очков	рекорд
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	140	нет	140	132	115	101	110	87	125	83	115	109
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	48	42	48	нет	39	нет	40	35	39	36	38	нет
Бег на 60 м (с)	7.3	нет	7.7	нет	8.3	нет	8.6	нет	9.0	нет	9.0	нет
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	85	нет	78	71	79	78	68	нет	71	нет	68	64