

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель комитета  
по физической культуре и спорту  
Ленинградской области



Д.Н. Иванов

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**Об областном фестивале всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов  
Ленинградской области**

Ленинградская область  
2023 год

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Областной фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов Ленинградской области (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2023 год.

2. Фестиваль проводится 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 12.02.2019 года № 90 (утверждены Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018 года).

3. Фестиваль проводится в целях повышения эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом, развития корпоративного спорта, пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди муниципальных районов и городского округа Ленинградской области, установления и развития между ними дружеских и деловых контактов.

4. Настоящее Положение является основанием для командирования участников, представителей, тренеров и судей на Фестиваль.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 01 апреля 2023 года по адресу: Ленинградская область, г. Тосно, улица Победы, дом 2, бассейн «Лазурный».

## **III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ**

Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области (далее – Комитет) определяет условия проведения Фестиваля, предусмотренные настоящим Положением.

Непосредственное проведение соревнований осуществляет:

- государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области» (далее – ГАУ ЛО ЦСП), региональный центр тестирования ГБУ ЛО «Спортивная школа по волейболу», главная судейская коллегия, центр тестирования Тосненского муниципального района.

Методическое обеспечение Фестиваля осуществляется Региональным оператором комплекса ГТО (отдел реализации комплекса ГТО и методической работы ГАУ ЛО ЦСП).

Комитет участвует в подготовке, организации и проведении Фестиваля, изложенного в настоящем Положении, в рамках полномочий, предусмотренных пунктом 1 части 3 статьи 3 Областного закона Ленинградской области от 30 декабря 2009 года №118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области».

Подготовка и непосредственное проведение Фестиваля, ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей возлагается на главную судейскую коллегия (ГСК) Фестиваля, возглавляемую Главным судьей Фестиваля. Составы ГСК и судейских коллегий по видам испытаний формируются 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 года № 70.

Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора с иными организаторами спортивных соревнований, за исключением Комитета, и (или) в регламенте конкретного мероприятия.

Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного мероприятия приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

### **III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Фестиваль проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника мероприятия. Страхование участников Фестиваля осуществляется как за счет средств бюджетов муниципальных образований, так и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Типовой инструкцией по обеспечению

общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от «26» ноября 2014 г. № 948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Фестиваль проводится среди трудящихся из числа работников предприятий (организаций, учреждений) независимо от организационно-правовой формы в возрасте от 25 до 59 лет в следующих возрастных группах:

- 25-29 лет;
- 30-39 лет;
- 40-49 лет;
- 50-59 лет.

Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату последнего дня соревновательной программы всероссийского этапа 17 мая 2023 г.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН) и выполнить нормативы комплекса ГТО на знак отличия в соответствующей ступени комплекса ГТО.

К участию в Фестивале допускаются команды, направившие заявки, соответствующие требованиям Положения, в установленные сроки, но не более 120 участников.

Состав команды включает 9 человек, в том числе 8 участников:

- 1 мужчина и 1 женщина – 25-29 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина – 30-39 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина – 40-49 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина – 50-59 лет;

- 1 руководитель (представитель) команды.

В состав команды предприятий (организаций, учреждений) включаются штатные работники предприятия (организации, учреждения), включая его филиалы и дочерние подразделения, проработавшие не менее 6 месяцев на этом предприятии.

Состав команды Фестиваля формируется решением руководства предприятия (организации, учреждения).

К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию по допуску участников соревнований в день приезда.

Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет средств местных бюджетов, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Дата и время	Программа Фестиваля
<u>01 апреля 2023 г</u>	
09.00 -10.00	Регистрация участников, заседание мандатной комиссии по допуску участников к соревнованиям.
09.15-15.00	<p>Соревнования Фестиваля:</p> <p>Женщины (все возрастные группы)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия;</li><li>- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (90 см);</li><li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) -3 мин;</li><li>- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);</li><li>-Плавание 50 м.</li></ul> <p>Мужчины (все возрастные группы)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия;</li><li>-Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;</li><li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- 3мин;</li></ul>

	- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; -Плавание 50 м.
<b>13.00-15.00</b>	Обед
<b>16.30 – 17.00</b>	Подведение итогов, награждение победителей и призеров, Торжественное закрытие Фестиваля.
<b>17.30</b>	Отъезд

Порядок проведения мероприятий по допуску команд к участию в Фестивале, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы Фестиваля, особенности организации судейства, а также специальные условия проведения Фестиваля устанавливаются Регламентом Фестиваля, который утверждается комитетом по физической культуре и спорту Ленинградской области и доводится до сведения команд, заявленных к участию в Фестивале, не позднее чем за 10 дней до проведения Фестиваля.

### **Соревнования Фестиваля**

Судейство осуществляет судейская бригада Центра тестирования Тосненского муниципального района.

Результаты участников, успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО, могут быть занесены в ЭБД ВФСК ГТО муниципальными Центрами тестирования на основании протокола, подготовленного главной судейской коллегией на основании личного заявления.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Соревнования личные. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Контрольное время выполнения- **3 мин.**

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами)
- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) превышение допустимого угла разведения локтей;

7) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги».

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Соревнования личные. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из ИП: 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 с.

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 2с. 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 2с.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Соревнования личные. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: 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 туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

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, в результате которых испытание не засчитывается:*

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.

#### **Стрельба из электронного оружия**

Соревнования – личные. Упражнение в стрельбе выполняется с применением электронного компьютерного тренажера (комплекс) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Расстояние до мишени 10 метров. Мишень № 8. Выполняется 3 пробных выстрела и 5 зачетных. Время выполнения упражнения -10 минут. Время на подготовку -3 минуты. При равенстве очков преимущество отдается тому, у которого больше попаданий в 10. При равенстве этого показателя – у кого больше попаданий в 9.

Если и этот показатель равен, то у кого больше 8, и так далее. При равенстве всех показателей качества, участникам присваиваются одинаковые места.

### **Плавание**

Соревнования личные. Дистанция 50м вольным стилем.

Личный зачет проводится отдельно среди мужчин и отдельно среди женщин. Командный зачет определяется по сумме очков, набранных всеми участниками.

В случае равенства суммы очков приоритет получает команда: по наивысшим местам по сумме времени 3 результатов.

### **Рывок гири**

Соревнования личные. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Соревнования личные. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит

к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Соревнования – личные. Соревнования проводятся отдельно среди мужчин в каждой возрастной группе. Мужчины выполняют упражнение из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса 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.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опускается в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать на 1 сек. в исходном положении, продолжает выполнение упражнения. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации ИП менее 1сек.;
- 4) одновременное сгибание рук;
- 5) нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Набранные очки участников по каждому виду испытаний определяются в соответствии с таблицей оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей ГТО (<https://gto.ru/document>).

Общекомандный зачет подводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды по всем видам испытаний.

В соответствии с Порядком проведения областных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и межмуниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на территории Ленинградской области, утвержденным приказом Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области №6-о от 16 октября 2018 года, Главная судейская коллегия Фестиваля в течение трех рабочих дней со дня окончания Фестиваля представляет в Комитет технический отчет о проведении Фестиваля с прилагаемыми документами.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете спортивной программы Фестиваля отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной группы, награждаются медалями и грамотами с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном зачете, награждаются кубками, дипломами Комитета, а участники медалями с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всем участникам соревнований будет вручена сувенирная продукция, в том числе с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Комитет осуществляет финансовое обеспечение спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в соответствии с Положением о порядке финансирования и норм расходов на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в

календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области.

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля (питание участников, волонтеров, судей, оплата судейства и др.) осуществляется за счет средств областного бюджета Ленинградской области в рамках исполнения государственного задания ГАУ ЛО ЦСП.

Расходы по командированию команд на Фестиваль (проезд, питание в пути, страхование) обеспечивают командирующие их организации.

## **IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки от команд на участие в Фестивале по форме (Приложение № 1) предоставляются на электронный адрес:

[gto\\_47reg@mail.ru](mailto:gto_47reg@mail.ru) до **17 марта 2023 года включительно**.

В комиссию по допуску участников соревнований в день приезда на Фестиваль руководители команд предоставляют:

- заявки на участие в соответствии с Приложением № 1, заверенные врачом;
- копию трудовой книжки участника (с указанием периода работы), заверенную печатью отдела кадров (кадровой службой);
- оригиналы договоров о страховании;
- полис обязательного медицинского страхования.

**Всем командам-участницам необходимо иметь единую парадную спортивную форму во время торжественного открытия Фестиваля.**

### **Адреса и контактные телефоны:**

Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области:  
191124, г. Санкт-Петербург, ул. Лафонская, дом 6В Тел.: 8 (812) 539-40-31:

- Начальник отдела физической культуры и спорта комитета – Власова Ольга Владимировна, тел.8(812) 539-40-34.

- Главный специалист отдела физической культуры и спорта комитета – Иванова Мария Александровна, тел.8(812) 539-40-37.

Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области»: электронная почта: [proigora@mail.ru](mailto:proigora@mail.ru)

- Руководитель – Суворов Юрий Алексеевич 8(812) 660-11-46.

- Региональный оператор комплекса ГТО Ленинградской области – 660-11-51

**З А Я В К А**  
**на участие в областном фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих и муниципальных служащих Ленинградской области**

Команда \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О. (полностью)	Должность	Дата рождения (день, месяц, год)	УИН	Допуск врача (допущен / не допущен)	Врач (подпись, печать)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Допущено \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек.

Врач: \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./  
 подпись, печать

Руководитель команды, ФИО, тел.моб.: \_\_\_\_\_

Руководитель органа  
 местного самоуправления  
 в сфере физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ ПОДПИСЬ

М.П.

Допущено \_\_\_\_\_ человек

Председатель комиссии  
 по допуску участников \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ ПОДПИСЬ

## Лист согласования

**«Согласовано»**

Директор  
государственного автономного  
учреждения Ленинградской области  
«Центр спортивной подготовки сборных  
команд Ленинградской области»

\_\_\_\_\_ Ю.А. Суворов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.