

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель председателя комитета  
по физической культуре и спорту  
Ленинградской области



А.А. Беляева

«9» июня 2017 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении областного фестиваля «Вперед к ГТО»  
среди государственных гражданских служащих  
Ленинградской области**

Ленинградская область  
2017 год

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Областной фестиваль «Вперед к ГТО» среди государственных гражданских служащих Ленинградской области (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2017 год, утвержденным распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области от 29 декабря 2016 года № 2005-р, «Об утверждении Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2017 год».

Фестиваль проводится в целях:

- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом государственных гражданских служащих Ленинградской области;
- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения Ленинградской области;
- создания условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья государственных гражданских служащих Ленинградской области, увеличения продолжительности их профессиональной деятельности;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди, государственных служащих Ленинградской области установления и развития между ними дружеских и деловых контактов.

Максимальное количество участников Фестиваля – 250 человек.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится **15 июля 2017 года** по адресу: г. Санкт-Петербург, улица Раевского 16, Спорткомплекс им. В.И. Алексеева.

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

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

Непосредственное проведение соревнований осуществляют:

- государственное автономное учреждение Ленинградской области «Спортивно-тренировочный центр Ленинградской области» (далее - ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»);
- главная судейская коллегия Фестиваля, назначаемая комитетом по физической культуре и спорту Ленинградской области при содействии Региональных центров тестирования ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области», государственного бюджетного учреждения Ленинградской области «Центр олимпийской подготовки по волейболу» и муниципального Центра тестирования Всеволожского района, в соответствии с Методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 февраля 2016 года №70.

Методическое сопровождение выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляет государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области» (отдел организации массовой физкультурной работы), наделенное полномочиями Регионального оператора комплекса ГТО Ленинградской области.

Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей возлагается на главную судейскую коллегия (ГСК) Фестиваля.

Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основании договоров с иными организаторами спортивных соревнований.

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

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

К участию в соревнованиях приглашаются государственные гражданские служащие Ленинградской области, имеющие допуск врача и ознакомившиеся с правилами выполнения нормативов испытаний (тестов) на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru), в возрасте 30-59 лет.

Участники должны иметь уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО (далее - УИН), который в обязательном порядке вносится в Протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии отметки врача о допуске в Заявке на участие в соревнованиях, оформленной на основании медицинского заключения о допуске в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н и полиса обязательного медицинского страхования.

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.

## VI. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В рамках Фестиваля результаты участников будут импортированы в электронную базу данных комплекса ГТО.

Программа тестирования состоит из нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2016 года №516.

Результаты тестирования оформляются в протоколы установленной формы и вносятся в ЭБД ВФСК ГТО в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 года № 54.

## VII. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

### 15 июля 2017 года

10.00-11.00	Регистрация участников, заседание мандатной комиссии по допуску участников к соревнованиям
10.15-11.00	Выполнение нормативов согласно Регламенту
11.00-11.20	Торжественное открытие Фестиваля
11.20-13.30	Тестирование нормативов комплекса ГТО
14.00-14.30	Подведение итогов, награждение

### Тестирование участников

### Виды нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

№п/п	Нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	Ступени		
		VII	VIII	IX
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - количество раз	м	м	м
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	м	м	м
	или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	ж	м; ж	м; ж
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - количество раз	ж	ж	ж
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Выполняют все участники		

3.	Бег	на 2 км	Ж	М; Ж	М; Ж
		на 3 км	М		
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		М; Ж		
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)		Ж	М; Ж	М; Ж
6.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)		<b>Выполняют все участники</b>		

Результаты в личном первенстве Фестиваля подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой ступени во всех испытаниях, кроме наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Участники, показавшие одинаковые результаты занимают одинаковые места.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

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

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, 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 грифа, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и,



зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

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

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. 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 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

## **Бег**

Бег на 2 км, 3 км проводится по беговой дорожке стадиона или любой другой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

## **Стрельба**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки.

Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания.

Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа.

Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый.

Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше.

Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе.

Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча.

Голову опустите на гребень приклада.

Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

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

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 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:

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

## **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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 2 с. 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 с.

## **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.



Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

## **VIII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры в личном первенстве во всех видах испытаний (кроме наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье) определяются судейской коллегией в соответствии с показанным результатом отдельно в каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин и распределяются по занятым местам.

Участники, показавшие одинаковые результаты занимают одинаковые места.

## **IX. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места награждаются медалями и дипломами комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области.

## **X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля (услуги спортсооружений, зарплата судей, сувенирная продукция, печатная продукция) осуществляет ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области», награждение призеров и победителей Фестиваля - за счет средств комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в Фестивале по форме, согласно Приложению № 1 предоставляются на электронный адрес Регионального оператора ГТО: gto\_47reg@mail.ru до **7 июля 2017 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;
- документы, удостоверяющие личность участников (паспорт и удостоверение государственного гражданского служащего Ленинградской области);
- оригиналы договоров о страховании;
- полис обязательного медицинского страхования.

Настоящее Положение является основанием для командирования участников, представителей и судей.

## **Адреса и контактные телефоны:**

### **Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области:**

191124, г. Санкт-Петербург, ул. Пролетарской диктатуры д. 6В,

e-mail: [lenoblsport@lenreg.ru](mailto:lenoblsport@lenreg.ru)

Беляева Алла Анатольевна - заместитель председателя комитета

тел.8(812)611-40-33;+7-921-363-91-00;

Власова Ольга Владимировна - начальник отдела физической культуры и спорта комитета, тел.8(812)611-40-34;

Куликов Александр Федорович – гл. специалист комитета 8(812) 611-40-37.

### **Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Спортивно-тренировочный центр Ленинградской области»:**

Титов Кирилл Сергеевич – начальник отдела проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

### **Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области»:**

Новикова Елена Юрьевна - Региональный оператор комплекса ГТО Ленинградской области.

**Главный судья соревнований:** Шипилов Геннадий Григорьевич.

**З А Я В К А**  
**на участие в областном фестивале «Вперед к ГТО» среди государственных гражданских служащих Ленинградской области**  
**15 июля 2017года**

Орган исполнительной власти Ленинградской области \_\_\_\_\_

(наименование)

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

Ответственный \_\_\_\_\_, телефон \_\_\_\_\_  
(Фамилия, И,О)

Допущено \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек.  
цифрой количество прописью

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

Допущено \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек.  
цифрой количество прописью

Председатель комиссии  
по допуску участников \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись (Фамилия, И.О.)

**Лист согласования**

**«Согласовано»**

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



\_\_\_\_\_  
Ю.А. Суворов

\_\_\_\_\_  
2017 г.

**«Согласовано»**

**ВРИО директора государственного  
автономного учреждения Ленинградской области  
«Спортивно-тренировочный центр  
Ленинградской области»**



\_\_\_\_\_  
Г.А. Беляева

\_\_\_\_\_  
2017 г.