

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела физической  
культуры и спорта администрации  
муниципального образования  
Гулькевичский район



А. А. Ткаченко

« 19 » января 2024 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении II Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов**  
**в муниципальном образовании Гулькевичский район**

2024 год

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов в муниципальном образовании Гулькевичский район, (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 3263-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2015 г. N 2390-р» и на основании положения о проведении краевого Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов.

### **Цель Фестиваля:**

– повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– обеспечение системных условий для эффективного развития физической культуры и спорта среди трудящихся, работающих в том числе в коллективах промышленно-производственных предприятий в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

– обеспечение широкого развития физической культуры и спорта среди активного (трудящегося) населения России и членов их семей, используя физическую культуру и спорт, как одно из важнейших средств повышения уровня жизни граждан, улучшения их здоровья и повышения ожидаемой продолжительности жизни, обеспечения комфортной среды и создания условий для самореализации граждан (в том числе формирование механизмов поиска и поддержки талантов), решения социальных проблем, развития гражданского общества в Российской Федерации;

– содействие развитию корпоративного спорта, способствуя объединению корпоративной и государственной политик в сфере физической культуры и спорта, направленных на увеличение инвестиций в человеческий капитал, улучшение условий труда и среды обитания, повышение лояльности работников и их стрессоустойчивости, увеличение спроса на физкультурно-спортивные товары и услуги, создание новых рабочих мест, развитие способности привлекать и удерживать более квалифицированных и перспективных работников, построение эффективных команд, постоянное совершенствование форм и методов управления персоналом.

### **Задачи Фестиваля:**

– пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента по привлечению трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;



- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы в отрасли корпоративного спорта;
- формирование здорового образа жизни, физической и нравственной закалки среди спортсменов-любителей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение внимания работодателей к созданию условий в трудовых коллективах для занятия физической культурой и спортом работников, созданию физкультурно-спортивных клубов на предприятиях;
- сплочение сотрудников компаний в условиях спортивной борьбы;
- формирование атмосферы доброжелательности и сотрудничества между участниками Фестиваля.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Фестиваль проходит в два этапа:

I этап – муниципальный – 3 февраля 2024 года, начало соревнований в 9:00 часов, по адресу: г. Гулькевичи, ул. Симонова д. 137, СК «Звёздный».

II этап – краевой – состоится 17 февраля 2024 года в г. Славянск-на-Кубани. Комиссия по допуску участников проводится в день приезда с 09.30 до 11.30 часов. Начало соревнований в 12.00 часов.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Для проведения Фестиваля создаются муниципальные организационные комитеты, которые определяют порядок проведения Фестиваля и утверждают составы главных судейских коллегий (далее – ГСК).

Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Ответственность за подготовку места проведения, организацию церемонии открытия и закрытия возлагается на МБУДОСШОР «Венец».

Ответственность за проведение комиссии по допуску участников, проведение спортивной части Фестиваля, подготовку протоколов и отчета главного судьи возлагается на главную судейскую коллегию.

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

Фестиваль проводится среди трудящихся:

– работники предприятий (организаций, учреждений) независимо от организационно-правовой формы.

К участию в I этапе Фестиваля допускаются сборные команды от предприятий (организаций, учреждений), сформированных из числа штатных работников в возрасте от 25 до 59 лет в следующих возрастных группах:

- 25-29 лет (девятая ступень комплекса ГТО);
- 30-39 лет (десятая-одиннадцатая ступени комплекса ГТО);



- 40-49 лет (двенадцатая - тринадцатая ступени комплекса ГТО);
- 50-59 лет (четырнадцатая - пятнадцатая ступени комплекса ГТО).

Состав команды включает 8 человек от предприятия (организации, учреждения), в том числе 1 мужчина, 1 женщина – 25-29 лет; 1 мужчина, 1 женщина – 30-39 лет; 1 мужчина, 1 женщина – 40-49 лет; 1 мужчина, 1 женщина – 50-59 лет. Руководитель (представитель) команды определяется из числа участников команды.

Руководитель (представитель) несет ответственность за соблюдение всеми членами команды требований, настоящего Положения, регламентов и мер безопасности.

Руководитель (представитель) обязан:

- своевременно информировать членов команд о результатах жеребьевки и обо всех, относящихся к ним, распоряжениях Организационного комитета;
- обеспечивать своевременное прибытие членов команды к месту проведения соревнований;
- обеспечивать участие членов команды в открытии, и закрытии Фестиваля, награждение победителей и призеров Фестиваля, и других событиях, включенных в программу Фестиваля).

Участник обязан:

- не допускать действий, которые могут помешать другим участникам во время соревнований;
- выполнять указания Организационного комитета и соблюдать нормы спортивной этики.

Участник имеет право:

- обращаться к Организационному комитету с вопросами, относящимися к конкретному виду программы.

**В состав команды включаются штатные работники предприятия (организации, учреждения), включая его филиалы и дочерние подразделения, проработавшие не менее 6 месяцев на этом предприятии, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знак отличия в соответствующей или предшествующей ступени комплекса ГТО.**

Состав команды Фестиваля формируется решением руководства предприятия (организации, учреждения) по итогам отборочных состязаний по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО, включенным в программу Фестиваля.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются команды победители муниципальных этапов, направивших соответствующие требованиям Положения заявки в установленные сроки.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются:

- лица, не участвовавшие в I этапе Фестиваля;
- лица, не зарегистрированные на сайте gto.ru в установленном порядке;
- лица, не имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.



Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется на дату завершения Всероссийского этапа Фестиваля (20 мая 2024 года).

## V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Гонка ГТО (эстафета) – соревнования командные. В гонке ГТО (эстафете) участвуют все команды.

Порядок формирования забегов определяется путем жеребьевки.

Порядок прохождения гонки ГТО (эстафеты) участниками:

1 пара - женщина 25-29 лет, мужчина 25-29 лет;

2 пара - женщина 30-39 лет, мужчина 30-39 лет;

3 пара - женщина 40-49 лет, мужчина 40-49 лет;

4 пара - женщина 50-59 лет, мужчина 50-59 лет.

Участники проходят 5 этапов дистанции, на скорость (с наименьшими время затратами).

Судья подает команду и включает секундомер, первая пара вместе проходит все этапы по своей дорожке, после прохождения 5 ой станции возвращаются на линию старта/финиша и передают эстафету второй паре. Вторая пара стартует только после пересечения линии старта/финиша двух участников. Таким образом эстафету проходят все участники команды. Судья останавливает секундомер после возвращения в зону старта последнего участника команды.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения испытаний и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Переход от одного этапа к следующему осуществляется только после прохождения этапа двумя участниками.

Судьи на дистанции фиксируют нарушения:

- за невыполнение вида/ выполнение более 50 % норматива – 120 секунд штрафного времени;

- за отказ от выполнения любого вида – 300 секунд штрафного времени.

Каждой паре участников необходимо пройти следующие станции:

### **1 станция: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Участникам необходимо выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами каждому по 3 раза мужчинам на расстояние 160 см, женщинам 140.

Каждому участнику дается 5 попыток.

Каждый прыжок осуществляется с линии старта станции.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- прыжок меньше заданного расстояния.



После прохождения 1 станции и команды судьи «Дальше!» участники перебегают короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступают к преодолению 2 станции.

## **2 станция: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Участникам необходимо выполнить 20 повторений. Смена партнеров происходит по усталости. Количество смен не ограничено. Один участник выполняет упражнение, второй стоит рядом.

Участник выполняет испытание из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, участник касается грудью контактной платформы, затем выпрямляет руки и возвращается в исходное положение и продолжает выполнение испытания.

Повторения не засчитываются:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях,
- отсутствие фиксации в верхнем положении.

После прохождения 2 станции, и команды судьи «Дальше!», участники пробегают короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступают к преодолению 3 станции.

## **3 станция: «Бег с отягощением»**

Первая стартует женщина, от линии старта по команде пробегает 8 метров с отягощением в руках (диск для штанги 5 кг), оставляет его за отметкой (8 м) и возвращается к линии старта, второй участник (мужчина) с отягощением в руках (10 кг) пробегает 10 метров, оставляет за отметкой (10 м) и бежит обратно.

Затем снова первая участница бежит за отметку 8 метров, забирает свое отягощение и возвращается обратно, после стартует мужчина, добежав до отметки 10 метров забирает отягощение и возвращается с ним к линии старта. До следующей станции они бегут вместе.

## **4 станция: «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Участники выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине 30 раз, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Смена партнеров происходит по усталости. Количество смен не ограничено.

Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно» участник выполняет



поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

Повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками пола;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения 4 станции и команды судьи «Дальше!» участники перебегают короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступают к преодолению 5 станции.

### **5 станция: «Приседание с гирей 8 кг»**

Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди.

Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Количество приседаний 30 раз.

Смена партнеров происходит по усталости. Количество смен не ограничено.

После каждого повторения судья озвучивает количество раз, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильных повторений.

Повторение не засчитывается:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов).

После прохождения 5 станции оба участника возвращаются в зону старта/финиша по полосе препятствий с легкоатлетическими барьерами. Полоса состоит из легкоатлетических барьеров. Задача участников преодолеть 1, 3, 5, 7, 9 барьеры сверху, а 2, 4, 6, 8, 10 – снизу.

За невыполнение вида или нарушения последовательности участнику начисляется 30 секунд штрафного времени.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Общекомандный зачет определяется по наименьшей сумме времени, затраченному командой на каждом виде испытания плюс штрафные секунды.

В случае равенства сумм очков у двух или более команд преимущество получает команда, у которой меньшее количество штрафного времени.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**



Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в общекомандном зачете I этапа Фестиваля, награждаются командными призами (кубками) и грамотами отдела физической культуры и спорта муниципального образования Гулькевичский район.

Команда-победитель I этапа Фестиваля получает возможность участия в краевом фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов.

### **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению соревнований за счет средств отдела физической культуры и спорта администрации МО Гулькевичский район.

Расходы по командированию команд на соревнования (проезд участников, представителей и руководители делегации к месту проведения соревнований и обратно, суточные, страхование участников, питание и проживание участников представителей, руководителей делегации, водителей в дни проведения соревнований, экипировку команд) несут командирующие организации.

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

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях Краснодарского края, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности сооружения, к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Ответственные исполнители: руководитель спортсооружения, главный судья соревнований.

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

### **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие спортсменов в Фестивале осуществляется только при наличии оригинала договора, о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Страхование участников соревнований может производиться как за



счет бюджетных, так и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Краснодарского края.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**Подтверждение участия в соревнованиях с предварительной заявкой необходимо направить до 24 января на адрес электронной почты [gtogulkevichi@mail.ru](mailto:gtogulkevichi@mail.ru) с пометкой «Фестиваль ГТО – трудящиеся».**

В комиссию по допуску участников к районным соревнованиям Фестиваля представляется:

- именная заявка, заверенная врачом и руководителем организации, предприятия или учреждения, в напечатанном виде по форме (приложение 1);
- документы на каждого участника: паспорт (оригинал);
- согласие на обработку персональных данных (приложение 2);
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников.

Примечание: фамилию, имя и отчество в заявках необходимо указывать полностью.  
Контактное лицо – начальник отдела (центра тестирования) МБУДОСШОР «Венец»  
- Соловьева Елена Сергеевна, телефон: 8(918) 2199600.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**



Приложение 1  
к Положению о Фестивале  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО) среди  
трудовых коллективов

**ЗАЯВКА**  
на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов  
в муниципальном образовании Гулькевичский район

\_\_\_\_\_ (наименование организации)

Представитель команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. полностью	Дата рождения	УИН	Домашний адрес (регистрация по месту жительства, дата регистрации)	№ паспорта, кем и когда выдан	Виза врача о допуске, печать
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Перечисленные в списке \_\_\_\_\_ участников прошли надлежащую подготовку, к соревнованиям допускаются.

Врач \_\_\_\_\_

(подпись)

/ \_\_\_\_\_ /  
(расшифровка подписи)

МП \_\_\_\_\_  
лечебного учреждения

Руководитель организации, предприятия  
учреждения \_\_\_\_\_

(подпись)

/ \_\_\_\_\_ /  
(расшифровка подписи)

Контактный телефон представителя команды: \_\_\_\_\_



Приложение 2  
 В муниципальное бюджетное учреждение  
 дополнительного образования спортивную школу  
 олимпийского резерва «Венец»

от \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. гражданина)

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты: \_\_\_\_\_

Почтовый адрес: \_\_\_\_\_

### СОГЛАСИЕ на обработку персональных данных

Я, \_\_\_\_\_,  
 (фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных)

в соответствии с п. 4 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», зарегистрирован по адресу: \_\_\_\_\_,  
 документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
 (наименование документа, №, сведения о дате выдачи документа и выдавшем его органе)

Настоящим даю своё согласие на обработку в Центре тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Центр) по адресу: Краснодарский край, Гулькевичский район, г. Гулькевичи, ул. Симонова д. 137 моих персональных данных с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях только для мероприятий, связанных с ВФСК ГТО.

Разрешаю считать общедоступными, в том числе выставлять в сети Интернет, следующие персональные: фамилия, имя, отчество, результат участия в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Также я разрешаю производить фото и видеосъемку, безвозмездно использовать эти фото, видео и информационные материалы во внутренних и внешних коммуникациях, связанных с проведением тестирования нормативов ГТО. Фотографии и видеоматериалы могут быть скопированы, представлены и сделаны достоянием общественности или адаптированы для использования любыми СМИ и любым способом, в частности в буклетах, видео, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и так далее.

Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

Субъект персональных данных:

\_\_\_\_\_  
 (подпись) (Ф.И.О.)