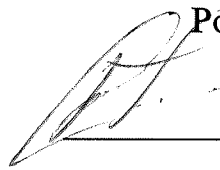


УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель Министра спорта
Российской Федерации**


О.Х. Байсултанов

«10» мая 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

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

г.Москва

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.

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 18 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в г. Самара (Самарская область) в период с 14 по 19 декабря 2022 года, в том числе 14-15 декабря – день приезда, 19 декабря – день отъезда на базе универсального комплекса «МТЛ Арена Самара» (г. Самара, ул. Советской Армии, 253А).

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»).

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» (далее – Дирекция), при поддержке официального лицензиата ВФСК ГТО ООО «Легенда» (далее - Лицензиат), Министерство спорта Самарской области при участии ГАУ Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» - регионального оператора ВФСК ГТО (далее – ГАУ СО «ОЦСМ»), а также главную судейскую коллегию (ГСК)

Дирекция осуществляет организационное обеспечение Фестиваля. Проверка предварительных заявок на участие в Фестивале и оформление допуска команд к участию осуществляется Дирекцией при поддержке Лицензиата.

Лицензиат осуществляет реализацию соревновательной программы Фестиваля. Составы судейской коллегии формируются в соответствии с приказами Минспорта РФ № 70 от 01.02.2016 и № 909 от 19.10.2017. Составы Главной судейской коллегии (ГСК) и судейских коллегий по видам испытаний утверждаются Дирекцией по согласованию с ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий».

Комиссия по допуску участников команд к мероприятиям Фестиваля (далее – комиссия по допуску участников) формируется Дирекцией при поддержке Лицензиата. В состав данной комиссии входит представитель Главной судейской коллегии Фестиваля и главный врач Фестиваля.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации систематически занимающихся физической культурой и спортом и направившие свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего Положения.

К участию в Фестивале допускаются:

1. Команды субъектов РФ, по одной от каждого субъекта Российской Федерации, но не более 48 команд.

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:

- 18-29 лет (шестая ступень комплекса ГТО);
- 30-39 лет (седьмая ступень комплекса ГТО);
- 40-49 лет (восьмая ступень комплекса ГТО);

Возраст участников определяется на последний день соревнований, 18 декабря 2022 года.

Состав команды включает не более 7 человек, в том числе:

6 участников (1 мужчина, 1 женщина – 18-29 лет; 1 мужчина, 1 женщина – 30-39 лет; 1 мужчина, 1 женщина – 40-49 лет); 1 тренер–представитель (при наличии).

К участию в составе команд субъектов РФ допускаются граждане Российской Федерации, зарегистрированные на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru)

и имеющие уникальный идентификационный номер участника (УИН). Участники команды субъекта Российской Федерации должны иметь единую парадную форму.

2. Индивидуальные участники в двух категориях:

2.1. «Любители», не более 42 мужчин и 18 женщин, имеющие стаж регулярных тренировок не менее года и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как подъем туловища из виса на верхней перекладине с выходом (мужчины), подъем туловища из виса на верхней перекладине до груди (женщины), подъем носков к верхней перекладине из виса (мужчины/женщины), подъем по канату (мужчины/женщины), запрыгивание на короб двумя ногами 60 см (мужчины) и 50 см (женщины), приседание на одной ноге («пистолет») (мужчины/женщины), приседания (мужчины/женщины), становая тяга штанги 80 кг (мужчины) и 50 кг (женщины), толчок штанги 60 кг (мужчины) и 40 кг (женщины), рывок штанги 45 кг (мужчины) и 30 кг (женщины), рывок гантели 15 кг (мужчины) и 10 кг (женщины), махи гири 16 кг (мужчины) и 12 кг (женщины).

2.2. «Профессионалы», не более 24 мужчин и 12 женщин, имеющие уровень физической подготовки, позволяющий владеть такими сложными гимнастическими навыками, как ходьба на руках с препятствиями (мужчины/женщины), подъем туловища из виса с выходом силой на высокой перекладине (мужчины/женщины), подъем туловища из виса с выходом силой на гимнастических кольцах (мужчины/женщины), сгибание и разгибание рук в стойке на руках (мужчины/женщины), подъем туловища из виса на высокой перекладине с весом (мужчины/женщины), приседание на одной ноге («пистолет») с весом (мужчины/женщины). А также работающие с большими весами, например: толчок штанги 100 кг (мужчины) и 65 кг (женщины), рывок штанги 80 кг (мужчины) и 50 кг (женщины), становая тяга штанги 160 кг (мужчины) и 120 кг (женщины), рывок, толчок, мах гири 32 кг (мужчины) и 24 кг (женщины), поднятие гантелей на грудь 25 кг (мужчины) и 20 кг (женщины).

К участию допускаются граждане Российской Федерации в возрасте старше 18 лет. Возраст участников определяется на последний день соревнований, 18 декабря 2022 года.

Все индивидуальные участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН). Все индивидуальные участники должны быть также зарегистрированы к участию на сайте в сети Интернет <https://gtogames.pro> в период с 28.10.2022 по 01.12.2022 г., и успешно пройти отборочные испытания в своей категории. Требования к **индивидуальным участникам** и условия их допуска размещены на официальном сайте Игр ГТО по адресу в телекоммуникационной сети Интернет www.gtogames.pro.

Победители и призеры в индивидуальном зачете прошедших ранее Фестивалей, зарегистрировавшиеся к участию на сайте в сети Интернет <https://gtogames.pro> в период с 28.10.2022 по 01.12.2022 г., допускаются к участию без отборочных испытаний.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО («Иду на рекорд»), выполняемых на максимально возможный результат каждым пожелавшим участником, из числа успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО с результатами, соответствующими золотому знаку отличия, и Гонки ГТО, состоящей из отборочных и финальных соревнований.

Очередность выполнения отборочных этапов Гонки ГТО, а также участниками спортивной программы «Иду на рекорд» определяется электронной жеребьевкой.

14-15 декабря – заезд участников, тренировки, комиссия по допуску участников;

15 декабря – комиссия по допуску участников, тренировки, репетиция церемонии открытия;

16 декабря – соревнования команд субъектов (1 и 2 этапы Гонки ГТО), соревнования индивидуальных участников в категории «Любители» (1 этап Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин), соревнования индивидуальных участников в категории «Профессионалы» (1 и 2 этапы Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин), торжественная церемония открытия Фестиваля;

17 декабря – соревнования участников в личном зачете (Иду на рекорд), соревнования индивидуальных участников в категории «Любители» (2 этап Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин), соревнования индивидуальных участников в категории «Профессионалы» (3 и 4 этапы Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин);

18 декабря – соревнования команд субъектов (3 и 4 этапы Гонки ГТО), соревнования индивидуальных участников в категории «Любители» (3 этап Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин), соревнования индивидуальных участников в категории «Профессионалы» (5 и 6 этапы Гонки ГТО отдельно среди мужчин и женщин), торжественная церемония награждения и закрытия Фестиваля;

19 декабря – день отъезда участников.

Культурная программа определяется организаторами.

Соревнования Фестиваля среди **команд субъектов** являются командными. Соревнования среди индивидуальных участников являются личными.

1. Спортивная программа для команд субъектов.

Командные соревнования Гонка ГТО.

Гонка ГТО среди команд субъектов проходит в несколько последовательных этапов: отборочные соревнования и финальные соревнования. В отборочном этапе Гонки ГТО в обязательном порядке участвуют все команды, согласно распределению по жеребьевке.

В финале Гонки ГТО участвуют команды, занявшие 1-12 места по итогам проведения отборочных соревнований.

Результаты Гонки ГТО по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый общекомандный зачет.

Порядок формирования забегов на соревнования финального этапа Гонки ГТО определяется по рейтингу результатов отборочных этапов.

Гонка ГТО проходит на 6 дорожках, где одновременно стартуют участники разных команд.

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

Первый отборочный этап Гонки ГТО для команд субъектов Российской Федерации состоит в эстафетном забеге команды в следующем порядке:

Первым испытание выполняет мужчина, бежит спринт 2х30 м с эстафетной палочкой в руке, по преодолению первых 30 м участник оббегает фишку, по завершению испытания участник также оббегает фишку и передает эстафетную палочку следующему участнику – женщине. Следующей стартует женщина и выполняет испытание челночный бег 4х10 м также с эстафетной палочкой в руке и на каждом отрезке из 10 м касается оббегает фишку. По завершению испытания участник, передает эстафетную палочку следующему участнику. Таким образом, эстафету проходят все участники команды. Результатом этапа является общее время выполнения испытания командой и учитывается в итоговом общем зачете в виде очков (1-100 очков).

Второй отборочный этап Гонки ГТО

Порядок прохождения второго этапа Гонки ГТО участниками команды определяется следующим образом (или на усмотрение капитана команды):

1. женщины 18-29 лет;
2. мужчины 18-29 лет;
3. женщины 30-39 лет;
4. мужчины 30-39 лет;
5. женщины 40-49 лет;
6. мужчины 40-49 лет.

Дистанция 2 отборочного этапа Гонки ГТО для команд субъектов Российской Федерации состоит из 5 испытаний.

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.

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

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

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

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «мах гирей 8 кг» (женщины).

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

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт Гонки.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

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

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции гонки.

5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине **(мужчины) - 10 повторений** и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине **(женщины) - 8 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку или иной элемент промежуточной части Гонки ГТО и бегом возвращается к линии старта, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, тем самым давая ему старт.

Гонка команды считается завершенной, когда последний участник гонки возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО (эстафеты) не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды

во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат эстафеты.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

Время прохождения эстафеты каждой команды оценивается в очках от 1 до 100.

Третий отборочный этап Гонки ГТО

Каждый участник команды выполняет определенное испытание из перечня ниже на максимальное количество повторений за 60 сек. Какое испытание выполняет тот или иной участник команды, определяет капитан.

По команде судьи участники команды подходят каждый к своей станции, по началу обратного отсчета участники начинают выполнять испытания одновременно.

Дистанция 3 отборочного этапа Гонки ГТО для команд субъектов Российской Федерации состоит из 6 испытаний.

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

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 170 см – мужчины и 150 см – женщины**.

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

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

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

3. «Приседание с гирей весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей весом 8 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить **приседание с гирей 16 кг – мужчины и приседание с гирей 8 кг – женщины**.

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)»

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

6. «Подъем по канату 4 м (мужчины)/3 м (женщины)»

Участник выполняет подъем по канату до определенной отметки (3 м для женщин, 4 м для мужчин).

Выполнив максимальное количество повторений за отведенное время, участник возвращается на линию старта.

Общее количество очков, начисляемых команде за прохождение этапа, зависит от общего числа повторений при прохождении испытаний.

После проведения третьего отборочного этапа подводится предварительный итог по результатам прохождения трех отборочных этапов всеми командами, 12 команд, показавшие наилучший результат в сумме очков за все этапы, выходят в финальный (четвертый) этап.

Четвертый финальный этап Гонки ГТО

Порядок прохождения финального этапа Гонки ГТО участниками команды определяется капитаном команды. Испытания выполняются парами (мужчина и женщина) поочередно.

Дистанция 4 финального этапа Гонки ГТО для команд субъектов Российской Федерации состоит из 5 испытаний.

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

Паре участников необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами по очереди на расстояние **не меньше 180 см для мужчин – 5 повторений и 150 см для женщин – 3 повторения**. Участник не имеет право выполнять повторения за другого участника команды.

Общее число повторений - 8 раз для каждой пары участников.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

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

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

Необходимо выполнить **45 повторений в сумме каждой пары участников**. Смена в упоре лежа происходит каждые 5 повторений женщины и 10 повторений мужчины (5/10/5/10/5/10=45 раз).

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Приседание с гирей весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей весом 8 кг» (женщины).

Участникам необходимо выполнить **приседание с гирей 16 кг для мужчин и приседание с гирей 8 кг для женщин - 40 повторений в общей сумме**.

Смена участников мужчина/женщина происходит после выполнения каждым 10 повторений (10/10/10/10=40), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений у каждого из участников.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания четвертого пункта дистанции.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Пара участников выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **в общей сумме повторений 50 раз**. Смена происходит после выполнения женщиной 10 повторений, мужчиной – 15 повторений (10/15/10/15), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений предыдущего участника.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает на следующий пункт дистанции гонки.

5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)»

Пара участников выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине **(мужчины)** и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине **(женщины)** – **общая сумма повторений 18 раз**. Смена участников мужчина/женщина происходит после выполнения мужчиной 5 повторений, женщиной – 4 повторений (5/4/5/4=18), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений предыдущего участника.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников оббегают фишку или иной элемент промежуточной части Гонки ГТО и бегом возвращается к линии старта, где передает эстафету касанием ладоней следующей паре участников команды, тем самым давая им старт.

Гонка команды считается завершенной, когда последняя пара участников гонки возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО (эстафеты) не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов каждой пары участников команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат эстафеты.

Время прохождения эстафеты каждой команды оценивается в очках от 1 до 100.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

**Таблица требований к прохождению каждого пункта второго и четвертого этапов
Гонки ГТО**

Второй этап Гонки ГТО среди команд субъектов Российской Федерации					
Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Рывок гири, одной рукой, смена рук любая	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Подтягивание на высокой перекладине без рывков
	Длина прыжка: 180 см		Вес: 16 кг	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 5				
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Мах гирей:	4. Пресс (без лимита в 1 минуту):	5. Подтягивание на низкой перекладине:
	Длина прыжка: 160 см		Вес: 8 кг	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
	Кол-во раз: 3				
Четвертый этап Гонки ГТО среди команд субъектов Российской Федерации					
Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Приседание с гирей в руках:	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	5. Подтягивание на высокой перекладине без рывков
	Длина прыжка: 180 см		Вес: 16 кг	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 5				
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Приседание с гирей в руках:	4. Пресс (без лимита в 1 минуту):	5. Подтягивание на низкой перекладине:
	Длина прыжка: 150 см		Вес: 8 кг	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
	Кол-во раз: 3				

Оценочная таблица результатов этапа Гонки ГТО (100-очковая система оценки)	
Место по итогу прохождения этапа Гонки ГТО	Количество очков
1	100
2	95
3	90
4	87
5	85
6	83
7	81

8	79
9	77
10	75
11	73
12	71
13	69
14	67
15	57
16	65
17	63
18	61
19	59
20	57
21	55
22	53
23	51
24	49
25	47
26	45
27	43
28	41
29	39
30	37
31	35
32	33
33	31
34	29
35	27
36	25
37	23
38	21
39	19
40	17
41	15
42	13
43	11
44	9
45	7
46	5
47	3
48	1

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия незначёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайтах в сети Интернет: www.gto.ru, www.gtogames.pro не позднее 10 ноября.

2. Спортивная программа – личный зачёт.

2.1. Личные соревнования «Иду на рекорд».

№ п/п	Личный зачет	
	Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)	
VI, VII, VIII возрастные ступени		
Силовые упражнения		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 4 мин.	Мужчины, женщины
Упражнение на гибкость		
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Мужчины, женщины
Скоростно-силовые упражнения		
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мужчины, женщины
Силовые упражнения		
4.	Подтягивание из виса на высокой (мужчины)/низкой (женщины) перекладине за 4 мин.	Мужчины, женщины
Силовые упражнения		
5.	Рывок гири 16кг за 4 мин (кол-во раз)	Мужчины
Скоростно-силовые упражнения		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Мужчины, женщины

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), утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018.

2.2. Этапы Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «Любители».

Первый отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 1 отборочного этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «любитель» состоит из 6 испытаний.

Испытания делятся на две части. В первой части участники проходят максимальное количество кругов из 5 испытаний за 10 минут. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 6 испытания.

Часть 1.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо пройти дистанцию на гребном тренажере **не меньше 300 м для мужчин и 250 м для женщин.**

Пройдя необходимую дистанцию на тренажере, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания второго пункта дистанции.

2. «Перешагивание через скамью для сгибания и разгибания рук в упоре лежа»

Участнику необходимо перешагнуть через скамью для сгибания и разгибания рук в упоре лежа **не менее 7 раз – для мужчин, 5 раз – для женщин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «Рывок гири весом 12 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить **рывок гири 16 кг для мужчин – 20 повторений и рывок гири 12 кг для женщин - 16 повторений.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

4. «Перепрыгивание скамьи для поднимания туловища из положения лежа двумя ногами»

Участник выполняет перепрыгивание скамьи для поднимания туловища из положения лежа двумя ногами **мужчины – 25 повторений, женщины - 20 повторений.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

5. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины и женщины)

Участник выполняет подтягивание на высокой перекладине – **12 повторений (мужчины), и 8 повторений (женщины).**

После завершения отведенного времени на выполнение первой части этапа Гонки, участник возвращается на стартовую линию. Участнику дается 1 минута отдыха.

Часть 2.

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

Участнику необходимо выполнить максимальное количество повторений прыжков в длину с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 180 см для мужчин и 150 см для женщин** за 1 минуту.

В результате прохождения этапа участник получает сумму очков за количество кругов, выполненных в первой части этапа за отведенное время (1-100 очков), и количество выполненных прыжков во второй части этапа (1-100 очков).

По итогу прохождения 1 этапа к участию во втором этапе допускаются **36 мужчин и 12 женщин**, набравших максимальное количество очков.

Второй отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 2 отборочного этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «любитель» состоит из 5 испытаний.

Испытания делятся на две части. В первой части участники проходят 4 круга из 4 испытаний, максимальное время прохождения – 10 минут. Во второй части участники выполняют 1 испытание максимальное количество раз.

Часть 1.

1. «Велотренажер ассаулт байк»

Участнику необходимо с помощью тренажера ассаулт байк сбросить **не менее 15 калорий для мужчин и 10 калорий для женщин**.

Сбросив необходимое количество калорий с помощью тренажера, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

2. «Становая тяга штанги 60 кг» для мужчин, «Становая тяга штанги 40 кг» для женщин

Участнику необходимо выполнить **не менее 12 повторений (для мужчин и женщин)**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

3. «Подъем гантелей 12 кг» (мужчины), «Подъем гантелей 8 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить **подъем гантелей из положения виса на грудь и выполнить жим с плеч 12 кг для мужчин – 15 повторений и 8 кг для женщин - 15 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

4. «Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины»

Участнику необходимо выполнить **подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касание носками высокой перекладины, мужчины – 12 повторений, женщины - 12 повторений**.

Часть 2.

Участник проходит испытание с лимитом времени 2 минуты («крышка»).

5. «Подъем по канату 5 м» для мужчин, «Подъем по канату 3 м» для женщин

Участник выполняет подъем по канату максимальное количество раз за заданное время.

По итогу прохождения этапа каждый участник получает 2 оценки:

- первая – фактическое время прохождения испытаний в первой части этапа (1-100 очков);
- вторая – количество повторений испытания во второй части этапа (1-100 очков).

По итогу прохождения 2 этапа к участию в 3 (финальном) этапе допускаются **12 мужчин и 6 женщин**, набравших максимальное количество очков.

Третий финальный этап Гонки ГТО

Дистанция 3 финального этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «любитель» состоит из 6 испытаний. Максимальное время выполнения испытаний – 12 минут.

1. «Скручивание из положения лежа с касанием носков ног руками»

Участник должен выполнить **30 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

2. «Толчок гири 16 кг» для мужчин, «Толчок гири 12 кг» для женщин

Участнику необходимо выполнить толчок гири **16 кг для мужчин – 25 повторений** и толчок гири **12 кг для женщин - 25 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

3. «Запрыгивание на короб 60 см» (мужчины), «Запрыгивание на короб 50 см» (женщины).

Участнику необходимо выполнить запрыгивания на короб высотой **60 см для мужчин и 50 см для женщин - 20 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

4. «Бросок тяжелого мяча через себя 30 кг» (мужчины), «Бросок тяжелого мяча через себя 15 кг» (женщины).

Участник выполняет **15 повторений** броска тяжелым мячом через себя, **мужчины – 30 кг, женщины - 15 кг**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

5. «Берпи с касанием турника двумя руками»

Участник выполняет упражнение берпи с касанием двумя руками верхней перекладины турника – **10 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо пройти дистанцию на гребном тренажере **не меньше 1000 м для мужчин и 750 м для женщин**.

По итогу прохождения этапа каждый участник получает очки (1-100) за фактическое время прохождения дистанции.

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия незначёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайтах в сети Интернет: www.gto.ru, www.gtogames.pro не позднее 10 ноября.

2.3. Этапы Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «Профессионалы».

Первый отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 1 отборочного этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит из 5 испытаний.

Испытания делятся на две части. В первой части участники проходят максимальное количество кругов из 4 испытаний за 5 минут. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 5 испытания.

Часть 1.

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

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 200 см для мужчин и 180 см для женщин – 6 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания второго пункта дистанции.

2. «Берпи с подъемом/запрыгиванием на скамью для сгибания и разгибания рук».

Участник выполняет упражнение берпи с подъемом/запрыгиванием на скамью для сгибания и разгибания рук – **9 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Толчок двух гирь полный цикл весом 24 кг» (мужчины), «Толчок двух гирь полный цикл весом 16 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить толчок двух гирь полный цикл 24 кг для мужчин и толчок двух гирь полный цикл 16 кг для женщин – **12 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

4. «Подъем туловища из положения лежа на спине и жим двух гантелей от груди 6 кг» (мужчины), «Подъем туловища из положения лежа и жим двух гантелей от груди 4 кг» (женщины).

Участник должен выполнить подъем туловища из положения лежа на спине и жим двух гантелей от груди 6 кг – для мужчин и 4 кг – для женщин. Участник должен выполнить **15 повторений**.

Отдых в течение 1 минуты.

Часть 2.

5. «Выход силой из виса на высокой перекладине»

Участник выполняет выход силой из виса на высокой перекладине **максимальное количество раз за 60 секунд**.

Гонка участника считается завершенной по окончании времени выполнения испытания второй части этапа.

По итогу завершения данного этапа Гонки участник получает сумму очков:

- от 1 до 100 очков за количество кругов в первой части этапа;
- от 1 до 100 очков за количество повторений во второй части этапа.

Второй отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 2 отборочного этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит из 6 испытаний.

Участник должен пройти испытания за 5 минут.

1. «Велотренажер Ассаулт байк»

Участнику необходимо сбросить с помощью велотренажера Ассаулт байк **не менее 20 калорий для мужчин и 15 калорий для женщин**.

Сбросив необходимо количество калорий с помощью тренажера, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрывом ладоней»

Необходимо выполнить **20 повторений – для мужчин и 15 повторений – для женщин**.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Рывок гири весом 24 кг» (мужчины), «Рывок гири весом 16 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить рывок гири 24 кг для мужчин и рывок гири 16 кг для женщин – **15 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

4. «Перепрыгивание скамьи для поднимания туловища из положения лежа»

Участник выполняет перепрыгивание скамьи для поднимания туловища из положения лежа – **20 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

5. «Подъем ног на высокой перекладине»

Участник выполняет подъем ног на высокой перекладине с касанием носками перекладины – **15 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Двойные прыжки через скакалку»

Участник двойные прыжки через скакалку – **максимальное количество повторений до окончания времени, отведенного на прохождение этапа**.

За прохождение данного этапа участник получает очки (1-100) за сумму всех повторений на дистанции и повторений двойных прыжков через скакалку.

Третий отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 3 отборочного этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит из 2 частей и 14 испытаний.

Часть 1. Участник проходит испытание с лимитом времени 12 минут.

1. «Ходьба на руках 20 м» (мужчины), «Ходьба на руках 15 м» (женщины).

Участнику необходимо пройти на руках 20 м для мужчин и 15 м для женщин.

2. «Рывок штанги весом 50 кг» для мужчин, «Рывок штанги весом 30 кг» для женщин.

Участнику необходимо выполнить **15 повторений** (для мужчин и женщин).

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

3. «Ходьба на руках 20 м» (мужчины), «Ходьба на руках 15 м» (женщины).

Участнику необходимо пройти на руках 20 м для мужчин и 15 м для женщин.

4. «Сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах».

Участнику необходимо выполнить сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах – **15 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

5. «Бег»

Участнику необходимо бегом вернуться на линию старта.

6. «Выпады с гантелями весом 10 кг над головой» (мужчины), «Выпады с гантелями весом 8 кг над головой» (женщины).

Участнику необходимо пройти дистанцию в 20 м выполняя выпады, удерживая гантели над головой на вытянутых руках.

7. «Рывок штанги весом 60 кг» для мужчин, «Рывок штанги весом 40 кг» для женщин.

Участнику необходимо выполнить 10 повторений (для мужчин и женщин).

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

8. «Выпады с гантелями весом 15 кг над головой» (мужчины), «Выпады с гантелями весом 10 кг над головой» (женщины).

Участнику необходимо пройти дистанцию в 20 м выполняя выпады, удерживая гантели над головой на вытянутых руках.

9. «Сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах».

Участнику необходимо выполнить сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах – 12 повторений.

После выполнения упражнения участник возвращается на линию старта.

10. «Бег»

Участнику необходимо пробежать дистанцию 20 м.

11. «Рывок штанги весом 70 кг» для мужчин, «Рывок штанги весом 50 кг» для женщин.

Участнику необходимо выполнить 5 повторений (для мужчин и женщин).

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

12. «Бег»

Участнику необходимо пробежать дистанцию 20 м.

13. «Сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах».

Участнику необходимо выполнить сгибание и разгибание рук на гимнастических кольцах – 10 повторений.

После выполнения упражнения участник бегом достигает линии финиша.

Перерыв на отдых – 1 минута.

Часть 2. Максимальное время прохождения участником испытания – 4 минуты.

14. «Определение максимального веса штанги.

Участник выполняет рывки штанги, увеличивая вес штанги в каждом последующем рывке. По итогу прохождения испытания участнику засчитывается максимальный вес штанги.

По итогу прохождения данного этапа участник получает сумму очков:

- фактическое время прохождения первой части этапа – от 1 до 100 очков;

- максимальный вес штанги при выполнении испытания во второй части этапа – от 1 до 100 очков.

Четвертый отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 4 отборочного этапа для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит из 4 испытаний.

1. «Взятие штанги на грудь из вися 60 кг» (мужчины), «Взятие штанги на грудь из вися 40 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить максимальное количество повторений за 1 минуту.

Перерыв на отдых 1 минута.

2. «Гребной тренажер».

Участнику необходимо сбросить максимальное количество калорий за 1 минуту с помощью гребного тренажера.

Перерыв на отдых 1 минута

3. «Прыжки через короб 60 см» (мужчины), «Прыжки через короб 50 см» (женщины).

Участнику необходимо максимальное количество повторений прыжков через короб за 1 минуту.

Перерыв на отдых 1 минута.

4. «Подъем с переворотом на верхней перекладине».

Участнику необходимо выполнить максимальное количество повторений подъемов с переворотом на верхней перекладине за 1 минуту.

По результатам данного этапа участнику начисляется количество очков (1-100) за сумму повторений во всех испытаниях.

К участию в 5 этапе Гонки ГТО среди индивидуальных участников в категории «профессионал» допускаются **12 мужчин и 6 женщин**, набравшие максимальное количество очков по итогу прохождения всех 4 отборочных этапов.

Пятый отборочный этап Гонки ГТО

Дистанция 5 отборочного этапа для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит из 3 частей и 17 испытаний.

Часть 1.

1. «Приседание на одной ноге».

Участнику необходимо выполнить 18 повторений приседаний на одной ноге.

2. «Стойка на руках».

Участнику необходимо выполнить стойку на руках в квадрате в течение **20 сек.**

3. «Жим с плеч двух гантелей 20 кг» (мужчины), «Жим с плеч двух гантелей 15 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 15 повторений жима с плеч двух гантелей.

4. «Упражнение уголок на паралетсах».

Участнику необходимо выполнить в упражнении уголок на паралетсах в течение **20 сек.**

5. «Мах гири 32 кг» (мужчины), «Мах гири 24 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить **18 повторений** маха гирей.

6. «Бег».

Участнику необходимо максимально быстро добежать до линии финиша.

Часть 2.**7. «Приседание со штангой над головой 60 кг» (мужчины), «Приседание со штангой над головой 40 кг» (женщины).**

Участнику необходимо выполнить 18 повторений приседаний со штангой над головой, участник должен удерживать снаряд над головой на вытянутых руках.

8. «Стойка на руках».

Участнику необходимо выполнить стойку на руках в квадрате в течение **20 сек.**

9. «Рывок гантели 20 кг» (мужчины), «Рывок гантели 15 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 15 повторений рывка гантели.

10. «Упражнение уголок на паралетсах».

Участнику необходимо выполнить в упражнение уголок на паралетсах в течение **20 сек.**

11. «Подъем туловища из виса на верхней перекладине до груди».

Участнику необходимо выполнить **18 повторений** подъема туловища из виса на верхней перекладине до груди.

12. «Бег».

Участнику необходимо максимально быстро добежать до линии финиша.

Часть 3.**13. «Прыжок с приседанием».**

Участнику необходимо выполнить прыжок двумя ногами на 3 блина для штанги, затем выполнить приседание с гантелями весом 20 кг – для мужчин и 15 кг – для женщин в руках, руки должны быть заведены за голову, таким образом, чтобы гантеля оказалась на спине. Участник должен выполнить – **18 повторений.**

14. «Стойка на руках».

Участнику необходимо выполнить стойку на руках в квадрате в течение **20 сек.**

15. «Сгибание и разгибание рук с подъемом гантелей 20 кг над головой» (мужчины), «Сгибание и разгибание рук с подъемом гантелей 15 кг над головой» (женщины).

Участнику необходимо принять упор лежа с гантелями в руках, выполнить сгибание и разгибание рук, подняться, выполнить выпрямление рук вверх не отпуская гантели. Участник должен выполнить **15 повторений.**

16. «Упражнение уголок на паралетсах».

Участнику необходимо выполнить упражнение уголок на паралетсах в течение **20 сек.**

17. «Подъем по канату 5 м».

Участнику необходимо выполнить **5 повторений** подъема по канату до высоты **5 м.**

Участник получает очки (1-50) за каждую часть этапа отдельно. Максимальная сумма очков за прохождение данного этапа – 150.

Шестой финальный этап Гонки ГТО

Дистанция 6 финального этапа Гонки ГТО для индивидуальных участников в категории «профессионалы» состоит 8 испытаний.

Максимальное время прохождения дистанции данного этапа составляет 5 минут.

1. «Становая тяга 100 кг» (мужчины), «Становая тяга 70 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 15 повторений становой тяги.

2. «Бег 10 м».

Участнику необходимо пробежать дистанцию длиной 10 м.

3. «Становая тяга 120 кг» (мужчины), «Становая тяга 80 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 12 повторений становой тяги.

4. «Бег 10 м».

Участнику необходимо пробежать дистанцию длиной 10 м.

5. «Становая тяга 140 кг» (мужчины), «Становая тяга 90 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 9 повторений становой тяги.

6. «Бег 10 м».

Участнику необходимо пробежать дистанцию длиной 10 м.

7. «Становая тяга 150 кг» (мужчины), «Становая тяга 100 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 6 повторений становой тяги.

8. «Подъем туловища из виса с выходом силой на гимнастических кольцах».

Участнику необходимо выполнить подъем туловища из виса с выходом силой на гимнастических кольцах максимальное количество повторений за промежутков времени, оставшийся до окончания 5 минут, отведенных на прохождение всего этапа.

По итогу данного этапа участник получает сумму очков за фактическое время прохождения дистанции (1-100) и количество повторений в последнем испытании (1-100).

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия незачёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайтах в сети Интернет: www.gto.ru, www.gtogames.pro не позднее 10 ноября.

Оценочная таблица результатов этапа Гонки ГТО (100-очковая система оценки)	
Место по итогу прохождения этапа Гонки ГТО	Количество очков
1	100
2	95

3	90
4	87
5	85
6	83
7	81
8	79
9	77
10	75
11	73
12	71
13	69
14	67
15	57
16	65
17	63
18	61
19	59
20	57
21	55
22	53
23	51
24	49
25	47
26	45
27	43
28	41
29	39
30	37
31	35
32	33
33	31
34	29
35	27
36	25
37	23
38	21
39	19
40	17
41	15
42	13
43	11
44	9
45	7
46	5
47	3
48	1

Оценочная таблица результатов этапа Гонки ГТО (50-очковая система оценки)	
Место по итогу прохождения этапа Гонки ГТО	Количество очков
1	50
2	45
3	40
4	35
5	30
6	25
7	20
8	15
9	10
10	7
11	5
12	3

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

1. Подведение итогов среди команд субъектов.

Подведение итогов в командном зачете.

Командный зачет среди команд субъектов определяется по результатам прохождения финального этапа Гонки ГТО по максимальному количеству очков, что соответствует наименьшему затраченному времени с учетом штрафного времени.

При одинаковых показателях очков у двух и более команд, преимущество получает команда, показавшая наивысшее количество очков по результатам 3-х отборочных этапов Гонки ГТО.

2. Подведение итогов среди индивидуальных участников.

2.1. Подведение итогов в соревнованиях «Иду на рекорд».

Личный зачет среди участников по итогам соревнований подводится по результату выполнения упражнения по каждому виду физических кондиций, отдельно в каждой гендерно-возрастной группе.

При одинаковом результате победитель определяется по наибольшему количеству очков, полученному участником согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В случае равенства этого показателя преимущество получает участник:

- в испытании «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» участники, получившие одинаковое наибольшее количество очков, перевыполняют испытание;

- в испытании «подтягивание из виса на высокой перекладине», «стигание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «поднимание туловища из положения лежа» преимущество получает участник с наименьшим количеством ошибок при выполнении упражнения, а в случае равенства и этого показателя, участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника;

- в испытании «рывок гири 16 кг» преимущество получает участник, имеющий меньший собственный вес после выступления, а далее участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника;

- в испытании «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - преимущество получает участник, у которого сумма трех попыток больше.

В случае установления участниками **рекордного результата** в виде испытания среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени, фиксируется официальный Рекорд ГТО, и участник становится – **Рекордсменом ГТО**.

2.2. Подведение итогов в Гонке ГТО определяется по количеству набранных очков по результатам прохождения финальных этапов Гонки ГТО отдельно в каждой категории и отдельно среди мужчин и женщин отдельно в категории «Любители» и в категории «Профессионалы».

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой системе оценки выполнения испытаний.

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ.

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных спортивных судей на виде или при возникновении каких-либо вопросов, участник либо представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Фестивале, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, или участник либо представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи и

подать его не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками, а протест на результаты соревнования – не позднее одного часа с момента представления на информационных стендах предварительных результатов соревнования по виду.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника и представителя команд.

Если участник или представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях и удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей.

До решения Главного судьи или Апелляционного жюри по протесту, участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением Главного судьи Фестиваля.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие **первые места в личном зачете по каждой физической кондиции** (раздельно в каждой гендерно-возрастной группе), награждаются медалью и дипломом организаторов Фестиваля.

Победители, установившие рекорды, дополнительно награждаются подарком организаторов Фестиваля.

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

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в **командном зачете** по итогам прохождения **Гонки ГТО**, награждаются кубками и дипломами, участники команд – медалями, дипломами и подарками организаторов Фестиваля.

Индивидуальные участники в категории «любители», занявшие 1, 2 и 3 места в **личном зачете** отдельно среди мужчин и среди женщин по итогам прохождения **Гонки ГТО**, награждаются кубками, медалями и дипломами организаторов Фестиваля.

Индивидуальные участники в категории «профессионалы», занявшие 1, 2 и 3 места в **личном зачете** отдельно среди мужчин и среди женщин по итогам прохождения **Гонки ГТО**, награждаются кубками, медалями и дипломами организаторов Фестиваля.

Всем участникам Фестиваля вручается сувенирная продукция организаторов Фестиваля, а также сертификаты участника Фестиваля.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по оплате проезда команды субъекта Российской Федерации к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию участников, экипировке команды, страхованию жизни и здоровья, включая затраты на проведение тестирования на предмет наличия в организме признаков коронавирусной инфекции COVID – 19 методом ПЦР, несет командующая сторона (орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта).

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

Расходы по обеспечению ГСК, судейских бригад и участников единой экипировкой с символикой комплекса ГТО, ведущими церемоний открытия и закрытия, соревновательной программы, изготовлению приветственных пакетов участников, необходимой полиграфической продукции, индивидуальных и командных призов победителям, а также иные организационные расходы возлагаются на Дирекцию в пределах средств субсидии из федерального бюджета, выделенной некоммерческой организации на финансовое обеспечение мероприятий по поэтапному внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

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

Министерство спорта Самарской области оказывает содействие в организации Фестиваля за счет средств областного бюджета, предусмотренных ГАУ СО «ОЦСМ» в рамках государственного задания на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов (выполнение государственной работы «Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» по следующим видам расходов:

- обеспечение транспортного обслуживания участников команд субъектов Российской Федерации, организаторов и почётных гостей;
- организация медицинского обеспечения, в том числе оплата работы главного врача Фестиваля;
- оформление помещений в стилистике Фестиваля;
- выступления творческих коллективов в рамках программы Фестиваля;
- работа наградной группы для обеспечения церемоний открытия, закрытия и награждения Фестиваля;
- организация экскурсионных и досуговых мероприятия для участников команд субъектов Российской Федерации;
- тестирование на COVID-19 методом ПЦР спортивных судей из Самарской области;
- предоставление средств индивидуальной защиты, дезинфицирующих и антисептических средств;
- привлечение волонтеров, организация их питания и обеспечение униформой;
- предоставление питьевой воды для участников Фестиваля;
- предоставление канцелярских товаров;
- предоставление компьютерной и оргтехники;
- технические работы и услуги, в том числе услуги предоставления сети интернет (Wi-Fi) в месте проведения Фестиваля;
- предоставление региональной презентационной продукции для участников команд субъектов Российской Федерации;
- организация кофе-брейков для различных клиентских групп.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля осуществляется согласно требованиям 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 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».

Мероприятия по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 осуществляются в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Главным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года (с изменениями и дополнениями).

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Фестивале индивидуальных участников осуществляется только при наличии оригинала договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Фестиваля в день приезда на соревнования.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Заявка на участие в соревнованиях Фестиваля среди команд субъектов Российской Федерации направляется по форме согласно приложению к настоящему Положению, организаторам Фестиваля на электронный адрес fest@gto.ru.

Срок представления заявок установлен до 1 декабря 2022 г.

Заявка команд субъектов 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.

Вместе с заявкой направляется фото участников команды в электронном виде (3x4, на белом фоне, с указанием в наименовании файла ФИО, УИН, наименование субъекта).

К участию в Фестивале допускаются 48 команд, по одной от каждого субъекта Российской Федерации, направивших заявки на участие в Фестивале до завершения срока и соответствующих требованиям, установленным настоящим Положением.

Заявки, поступившие после 1 декабря 2022 г., рассмотрены не будут.

Основанием для командирования команды на Фестиваль является официальный вызов Министерства спорта Российской Федерации.

Официальные вызовы командам направляются за 10 дней до даты проведения Фестиваля.

Заявка на участие в категориях **индивидуальный участник «Любитель»** и индивидуальный участник «Профессионал» подается на сайте в сети Интернет <https://gtogames.pro> до 1 декабря 2022 года. Отбор индивидуальных участников происходит в соответствии с правилами, размещенными на сайте <https://gtogames.pro>.

В день приезда руководитель (представитель) команды представляет 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 участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Фестиваля;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

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

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.

В день приезда индивидуальный участник представляет в комиссию по допуску участников:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа 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»;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Фестиваля;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

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

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников к соревнованиям.

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

ФОРМА

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

от команды _____

наименование 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.	ФИО представителя	не заполняется			

Ответственное лицо:

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

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

Допущено к участию _____ человек

Врач _____ / _____ / М.П.

« _____ » _____ 2022 г.