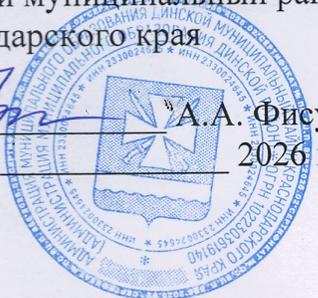


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации
муниципального образования
Динской муниципальный район
Краснодарского края


« _____ » 2026 года



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по физической
культуре и спорту администрации
муниципального образования
Динской муниципальный район
Краснодарского края


« _____ » 2026 года



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении районного зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VII – XVIII возрастных ступеней (18 лет и старше)

1. Общие положения

Районный зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VII – XVIII возрастных ступеней (18 лет и старше) (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с п. 13 комплекса мер по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае, утвержденного распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22 марта 2016 года № 92-р «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае».

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) среди взрослого населения Краснодарского края;
- повышение уровня физической подготовленности жителей Кубани;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

Фестиваль проводится в сельских поселениях муниципального образования Динской район в период с 12 января по 31 марта 2026 года.

Ответственные за мероприятия в сельских поселениях предоставляют график проведения фестиваля в отдел по ФК и С администрации муниципального образования Динской район и **заявки** на участие (приложение 1 или приложение 2) на электронную почту: dinsk_gto@mail.ru до 31 января 2026года.

3. Организаторы физкультурного мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет отдел по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Динской район и МАУ МО Динской район «ЦТ ВФСК «ГТО.

Непосредственное проведение Фестиваля в сельских поселениях возлагается на инструкторов по спорту.

4. Требования к участникам физкультурного мероприятия и условия их допуска

К участию в Фестивале допускаются граждане от 18 до 70 лет и старше, относящиеся к VII-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии допуска врача.

Всем участникам Фестиваля необходимо создать **личный кабинет участника ГТО на портале Госуслуги** (инструкция по авторизации размещена на сайте www.gto.ru).

5. Программа физкультурного мероприятия

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 года № 117 (далее – государственные требования).

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 18-19 лет (VII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 60 м (с), бег на 100 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – мужчины, 500 г (м) – женщины
8.	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 20-24 года (VIII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 60 м (с), бег на 100 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины, бег на 1000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – мужчины, 500 г (м) – женщины
8.	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 25-29 лет (IX ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 60 м (с), бег на 100 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины, бег на 1000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – мужчины, 500 г (м) – женщины
8.	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 30-34 года (X ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 1000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины, бег на 1000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – мужчины, 500 г (м) – женщины
8.	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 35-39 лет (XI ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 1000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины, бег на 1000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – мужчины, 500 г (м) – женщины
8.	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 40-44 года (XII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 2000 м (мин, с), бег на 1000 м (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Плавание на 50 м (мин, с)
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)
7.	Бег на 60 м (с)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 45-49 лет (XIII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 2000 м (мин, с), бег на 1000 м (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Плавание на 50 м (мин, с)
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)
7.	Бег на 60 м (с)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 50-54 года (XIV ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 2000 м (мин, с), бег на 1000 м (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - женщины
5.	Плавание на 50 м (мин, с)
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 55-59 года (XV ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 2000 м (мин, с), бег на 1000 м (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - женщины
5.	Плавание на 50 м (мин, с)
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 60-64 года (XVI ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с), Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с),
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
5.	Плавание на 25 м (мин, с)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 65-69 лет (XVII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с), Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
5.	Плавание на 25 м (мин, с)

Рекомендуемая программа Фестиваля для участников в возрасте 70 лет и старше (XVIII ступени):

№	Вид испытания (тест)
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с), Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
5.	Плавание на 25 м (мин, с)

Соревнования по видам испытаний проводятся по каждой ступени отдельно.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 29 мая 2023 года.

В беге и плавании действует правило «двух фальстартов».

Порядок проведения и количество тестов программы Фестиваля определяется муниципальными организационными комитетами.

6. Условия подведения итогов

В течение 5 дней после окончания Фестиваля ответственный за проведение фестиваля в сельском поселении направляет в отдел по ФК и С администрации муниципального образования Динской район отчёт о проведении Фестиваля на адрес электронной почты dinsk_gto@mail.ru.

7. Награждение

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях Динского района, 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: организаторы Фестиваля, 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».

9. Страхование участников

Участие спортсменов в Фестивале осуществляется только при наличии оригинала договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску участников 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.

10. Подача заявок на участие

К участию в Фестивале допускаются участники при наличии уникального идентификационного номера участника, паспорта, допуска врача, заявки от организации (приложение 1), либо индивидуальной заявки (приложение 2).

Приложение 1
к положению о районном зимнем
фестивале Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди
участников VII – XVIII возрастных
ступеней (18 лет и старше)

ЗАЯВКА

на участие в районном зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VII – XVIII возрастных ступеней (18 лет и старше)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН (id)	Название организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника фестиваля
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО _____ человек.
(подпись)

Врач _____ / _____
(подпись) (ФИО)

Руководитель организации _____
МП (подпись, Ф.И.О.)

Ф.И.О. руководителя делегации (полностью) _____

Контактный телефон, E-mail: _____

Приложение 2
к положению о районном зимнем
фестивале Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди
участников VII – XVIII возрастных
ступеней (18 лет и старше)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЯВКА
на участие в районном зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников
VII – XVIII возрастных ступеней (18 лет и старше)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	УИН	
4.	Дата рождения	
5.	Адрес места жительства	
6.	Контактный телефон	
7.	Адрес электронной почты	
8.	Основное место работы/учебы	
9.	Спортивный разряд / звание с указанием вида спорта (при наличии)	

Дата _____

Подпись _____