

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации
муниципального образования
Динской район



А. А. Фисун

2025 года

СОГЛАСОВАНО

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



Р.Ю. Носач

2025 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 13 января по 31 марта 2025 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 2025 года.

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, <i>подпись врача, дата, печать напротив каждого участника фестиваля</i>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО _____ человек.
(прописью)

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 _____