

УТВЕРЖДАЮ

Министр
физической культуры и спорта
Липецкой области



К.Д. Казакова

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
бюджетного учреждения Липецкой
области «Центр развития и
мониторинга физической культуры
и спорта»



С. Решитько

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля чемпионов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

«Игры ГТО Липецкой области»

Липецкая область

2025 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области» (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2025 год.

Целью проведения Фестиваля является 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.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- 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.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **22 ноября 2025 года** по адресу: Липецкая область, город Липецк, микрорайон Ссёлки, ул. Сокольская, д. 5а (Физкультурно-оздоровительный комплекс «Ссёлки»).

Регистрация участников согласно программе Фестиваля (раздел 5 Положения о Фестивале).

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет министерство физической культуры и спорта Липецкой области (далее – МФКС Липецкой области).

Полномочия МФКС Липецкой области, как организатора соревнований, осуществляет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта».

Непосредственная организация и проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

Составы ГСК и судейских бригад по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий комплекса ГТО, утверждёнными приказом Минспорта России №70 от 01.02.2016, и допущенных к оценке выполнения

нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются участники в возрасте от 14 до 49 лет, в соответствии со спортивной программой Фестиваля.

Условия допуска участников:

- онлайн-регистрация на соответствующий вид программы (ссылки для регистрации указаны в разделе 11 Положения);
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- обязательная регистрация участника в электронной базе данных, относящейся к комплексу ГТО (вход на сайт www.gto.ru с учётной записью на «Госуслугах» - можно подтвердить имеющийся УИН, либо получить новый);
- предъявление документа, удостоверяющего личность – паспорт гражданина РФ;
- предъявление индивидуального медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с приложением №19 к Порядку 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), утверждённому приказом Министерства здравоохранения РФ №1144н от 23.10.2020 г. (в случае отсутствия отметки врача в общей заявке);
- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;
- письменное согласие родителя/законного представителя на участие в Фестивале (приложение №1 к Положению) для участников 14-17 лет;
- **наличие у всех участников, представителей, зрителей, гостей Фестиваля сменной обуви для помещения (не бахилы), непосредственно у участников сменная обувь только на белой подошве или футзалки.**

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из восьми отдельных блоков:

1. Гонка «РАЙОН ГТО». Регистрация с 09:00 до 10:00.
2. Гонка «ГОССТАРТ». Регистрация с 09:00 до 09:40.
3. Гонка «СИЛ». Регистрация с 10:20 до 10:50.
4. Гонка «МИКСТ». Регистрация с 12:00 до 12:40.

5. «ИДУ НА РЕКОРД». Регистрация с 13:40 до 14:20.
6. Гонка «АКТИВ». Регистрация с 13:40 до 14:10.
7. Гонка «ЮНИОР». Регистрация с 14:10 до 14:40.
8. Гонка «ПРОФИ». Регистрация с 15:10 до 15:50.

Открытие Фестиваля с 11:00 до 11:30 часов.

1. Гонка «РАЙОН ГТО» (командное соревнование)

Состав команды 6 участников (3 мужчины и 3 женщины):

1м+1ж 18-29 лет;

1м+1ж 30-39 лет;

1м+1ж 40-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 1 команды от муниципального района/ городского округа. Члены команды должны проживать или работать на территории муниципального района/ городского округа. Количество участников ограничено: первые 18 команд, успевшие подать заявки.

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник команды выполняет поочередно каждое упражнение, возвращается бегом к старту и передает эстафету следующему участнику гонки касанием ладони плеча следующего участника. Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Тренажёр «Концепт»	Сгибание/ разгибание рук	Бросок мяча (6 кг) за головой в пол	Поднимание туловища	Приседание весом (16 кг – м, 8 кг – ж)	Прыжки через скакалку
Жен – 200 м Муж – 300 м	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	5 раз всем	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	Жен – 10 раз Муж – 15 раз	30 раз всем
Возвратный бег					

Результат команды подводится по сумме общего времени прохождения всей командой и штрафного времени каждого участника.

Победителем гонки «РАЙОН ГТО» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

По желанию участник может использовать свою скакалку.

2. Гонка «ГОССТАРТ» (командное соревнование)

Состав команды 2 участника (1 мужчина и 1 женщина):

1м+1ж 20-39 лет.

Максимальное количество участников: не более 24 человек. Допускаются команды от отраслевого исполнительного органа и структурных подразделений Правительства Липецкой области, а также их подведомственных учреждений. Участники команды должны являться сотрудниками одного министерства/управления или одного из подведомственных учреждений. Количество участников ограничено: первые 12 команд, успевшие подать заявки.

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Участники стартуют парой, выполняя испытания поочередно, но не ранее, чем

судья засчитает определенное количество повторений предыдущему участнику. Первой выполняет женщина, затем мужчина. После выполнения всех этапов оба участника бегом возвращаются к линии старта.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Челночный бег	Сгибание/разгибание рук	Прыжок в длину с места (3 прыжка)	Поднимание туловища	Жим гантелей (по 10 кг – м, по 6 кг – ж)	Прыжки через скакалку
3x10 м	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	Жен – 160 см Муж – 180 см	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	10 раз всем	30 раз всем

Возвратный бег

Победителем гонки «ГОССТАРТ» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

По желанию участник может использовать свою скакалку.

3. Гонка «МИКСТ» (командное соревнование)

Состав команды 3 участника (1 женщина в составе обязательно):

1 участник 18-29 лет;

1 участник 30-39 лет;

1 участник 40-49 лет.

Команда формируется по усмотрению участников, без ограничений по месту жительства и месту работы, а также семейной принадлежности. Количество участников ограничено: первые 14 команд, успевшие подать заявки.

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Участники поочередно проходят «дорожку» и, возвращаясь на линию старта/финиша, передают эстафету хлопком ладонями со следующим участником.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Тренажёр «Аэробайк»	Сгибание/разгибание рук	Прыжок в длину с места (3 прыжка)	Поднимание туловища	Рывок гири 16 кг (м), махи гирей 8 кг (ж)	Прыжки через скакалку
Жен – 200 м Муж – 300 м	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	Жен – 160 см Муж – 180 см	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	10 раз всем	30 раз всем

Возвратный бег

Победителем гонки «МИКСТ» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

По желанию участник может использовать свою скакалку.

4. Гонка «СИЛ» (командное соревнование)

Состав команды 3 участника (2 мужчин и 1 женщина):
2м+1ж 25-49 лет.

Команда формируется из представителей территориальных органов министерств и ведомств Российской Федерации (Министерства обороны РФ, Министерства внутренних дел, Росгвардии, ФСБ, ФСО, ФСИН, МЧС, Генпрокуратуры, Следственного комитета, Федеральной службы судебных приставов и др.). Участники команды должны представлять одно ведомство. Количество участников ограничено: первые 8 команд, успевшие подать заявки.

Стартуют одновременно 2 команды параллельно на 2-х дорожках. Участники поочередно проходят «дорожку» и, возвращаясь на линию старта/финиша, передают эстафету хлопком ладонями.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Тренажёр «Аэробайк»	Бёрпи с выпрыгива- нием	Прыжок в длину с места (3 прыжка)	Поднимание туловища	Жим гантелей (по 10 кг – м, по 6 кг – ж)	Шагающие выпады
Жен – 300 м Муж – 400 м	5 раз всем	Жен – 160 см Муж – 180 см	Жен – 15 раз Муж – 25 раз	10 раз всем	10 раз всем
Возвратный бег					

Задача команды – выполнить правильно все упражнения. За нарушение техники выполнения упражнения начисляется штрафное время.

Победителем гонки «СИЛ»» становится команда, прошедшая гонку с наименьшим суммарным временем.

Участники командных гонок не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам!

Техника выполнения и штрафные прописаны в приложении №2 к Положению.

Каждый вид командных гонок состоится только при условии наличия не менее 3-х заявок.

5. «ИДУ НА РЕКОРД» (личное первенство)

Допускаются участники в возрасте от 18 до 49 лет. Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля. Соревнования проводятся отдельно среди мужчин и среди женщин.

Каждый участник может подать заявку на участие только в одном виде спортивной программы. Количество участников блока «Иду на рекорд» ограничено: не более 50 человек. Блок «Иду на рекорд» состоится только при условии, что участников будет заявлено не менее 3-х человек на каждый вид программы. В блоке «Иду на рекорд» могут принимать участие также участники командных и/или личных гонок, предварительно зарегистрировавшись.

Спортивная программа блока Фестиваля «Иду на рекорд» состоит из испытаний (тестов) ВФСК ГТО, выполняемых на максимально возможный результат каждым участником соревнований.

Виды спортивной программы:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) – женщины и мужчины.
2. Рывок гири 16 кг (количество раз за 4 минуты) - мужчины.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - женщины.
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту) – мужчины и женщины.

Победители личного первенства «Иду на рекорд» определяются по каждому виду спортивной программы по 100-очковой таблице (приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник с более ранней датой рождения.

6. Гонка «ЮНИОР» (личное первенство)

Возраст участников – 14-17 лет (определяется на дату проведения Фестиваля). Соревнования проводится отдельно среди юношей и среди девушек.

Максимальное количество участников: не более 24 человек. К участию допускаются все желающие, подавшие заявку в указанные сроки и выполнившие все условия Положения.

Стартуют одновременно 2 участника, параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник выполняет поочередно каждое упражнение. Задача – выполнить правильно все упражнения столько раз, сколько заявлено в программе. При нарушении техники (условий) выполнения, упражнение участнику не засчитывается до того момента, пока он не выполнит упражнение верно и столько раз, сколько заявлено в регламенте.

Участникам необходимо пройти 2 круга спортивной программы за наименьшее время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Челночный бег	Сгибание/разгибание рук	Прыжок в длину с места (3 прыжка)	Поднимание туловища	Жим гантелей (по 10 кг – м, по 6 кг – ж)	Шагающие выпады
3x10 м	Жен – 10 раз Муж – 15 раз	Жен – 150 см Муж – 170 см	Жен – 10 раз Муж – 20 раз	5 раз всем	6 раз всем
Возвратный бег					

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение гонки.

7. Гонка «АКТИВ» (личное первенство)

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля. Соревнования проводятся отдельно среди мужчин и среди женщин по двум возрастным группам:

- 1 возрастная группа: 18-34 лет;
- 2 возрастная группа: 35-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 24 человек. К участию допускаются все желающие, подавшие заявку в указанные сроки и выполнившие все условия Положения.

Стартуют одновременно 2 участника, параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник выполняет поочередно каждое упражнение. Задача – выполнить правильно все упражнения столько раз, сколько заявлено в программе. При нарушении техники (условий) выполнения, упражнение участнику не зачитывается до того момента, пока он не выполнит упражнение верно и столько раз, сколько заявлено в регламенте.

Участникам необходимо пройти 2 круга спортивной программы за наименьшее время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Тренажёр «Концепт»	Сгибание/ разгибание рук	Запрыгивание на короб 50 см	Поднимание туловища	Бросок мяча (6 кг) за головой в пол	«Волны» канатом
Жен – 300 м Муж – 400 м	Жен – 20 раз Муж – 30 раз	Жен – 10 раз Муж – 15 раз	Жен – 20 раз Муж – 30 раз	10 раз всем	Жен – 6 раз Муж – 10 раз
Возвратный бег					

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение гонки.

8. Гонка «ПРОФИ» (личное первенство)

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля. Соревнования проводится отдельно среди мужчин и среди женщин по двум возрастным группам:

- 1 возрастная группа: 18-34 лет;
- 2 возрастная группа: 35-49 лет.

Максимальное количество участников: не более 24 человек. К участию допускаются все желающие, подавшие заявку в указанные сроки и выполнившие все условия Положения.

Стартуют одновременно 2 участника, параллельно на 2-х дорожках. Каждый участник выполняет поочередно каждое упражнение. Задача – выполнить правильно все упражнения столько раз, сколько заявлено в программе. При нарушении техники (условий) выполнения, упражнение участнику не зачитывается до того момента, пока он не выполнит упражнение верно и столько раз, сколько заявлено в регламенте.

Участникам необходимо пройти 2 круга спортивной программы за наименьшее время.

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
Тренажёр «Концепт»	Бёрпи с выпрыгива- нием	Запрыгивание на короб 50 см	Поднимание туловища	Выпады с мешком на спине (16 кг – м, 8 кг – ж)	«Волны» канатом
Сжечь 30 калорий	10 раз всем	Жен – 10 раз Муж – 15 раз	Жен – 30 раз Муж – 40 раз	Жен – 6 раз Муж – 12 раз	Жен – 10 раз Муж – 20 раз
Возвратный бег					

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение гонки.

Каждый вид личных гонок состоится только при условии наличия не менее 4-х заявок.

**Организаторы имеют право вносить изменения в программу Фестиваля.*

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ

Командный зачет определяется по сумме общего времени прохождения гонки всей командой и штрафного времени каждого участника. Победителем становится команда, прошедшая дистанцию с наименьшим суммарным временем. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

Награждение в командном зачёте

Гонки «РАЙОН ГТО», «ГОССТАРТ», гонка «СИЛ», «МИКСТ»

Команда, занявшая 1 место, награждается кубком. Команды, занявшие 1, 2, 3 место – медалями, дипломами и памятными призами.

Подведение итогов и награждение в личном первенстве

«ИДУ НА РЕКОРД»

«Рекордсмены ГТО» определяется по наибольшему количеству очков, полученному участником согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы блока Фестиваля «Иду на рекорд» (Приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Установленные рекорды в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин, вносятся в памятную «Книгу Рекордов ГТО Липецкой области» с указанием ФИО, возраста и муниципального района проживания.

Участники, показавшие лучший результат в соревнованиях «Иду на рекорд» по каждому виду испытания, отдельно среди мужчин и женщин, награждаются медалью, дипломом рекордсмена и памятным призом.

Гонка «ЮНИОР»

Победители определяются после прохождения дистанции всеми допущенными участниками, отдельно среди юношей и девушек.

Победителем становится участник, прошедший гонку с наименьшим временем.

Участники, занявшие 1 место (1 юноша, 1 девушка), награждаются медалью, дипломом и памятным призом.

Гонки «АКТИВ», «ПРОФИ»

Победитель определяется после прохождения дистанции всеми допущенными участниками.

Победителем становится участник, прошедший гонку с наименьшим временем.

Участники, занявшие 1 место в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин, награждаются медалью, дипломом и памятным призом.

При одинаковых результатах у двух и более участников личной гонки, преимущество получает участник с более ранней датой рождения.

7. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ

В случае возникновения каких-либо вопросов по решению отдельных спортивных судей на виде, 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 в течение 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Фестивале, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, участник не удовлетворен принятым решением, он может подать заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя главного судьи, но не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками Фестиваля.

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 и оформлено письменным заключением главного судьи, если не требуется дополнительной проверки фактов. Заключение доводится до сведения участника и представителя команд.

Если участник 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 Фестивале или удалить за пределы места проведения Фестиваля.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения спортивной программы и рассматриваются комиссией по допуску или главным судьей. До вынесения решения ГСК по протесту, участник может быть допущен к соревнованию.

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

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля, связанные с оплатой работы судейского персонала, приобретением наградной атрибутики (медали, дипломы, сертификаты, призы), медицинским обслуживанием мероприятия и другими организационными расходами несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию участников и сопровождающих лиц к месту проведения Фестиваля (проезд до места проведения и обратно, питание, страхование участников, и питание сопровождающих лиц) несут командирующие организации, либо сами участники.

9. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Фестивале осуществляется при наличии оригинала полиса обязательного медицинского страхования и договора (страхового полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев при участии в физкультурном мероприятии (соревнования по видам испытаний, включенным в спортивную программу Фестиваля – ГТО, полиатлон).

Страхование участников соревнований производится за счёт средств командирующей организации/личных средств участника и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей 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.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020

№1144 н «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».

11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Подать заявку на участие в программе Фестиваля можно по ссылке, соответствующей виду программы (по названию гонки):

Гонка «РАЙОН ГТО» - <https://forms.yandex.ru/u/6902047c95add55a777bb4de/>

Гонка «ГОССТАРТ» - <https://forms.yandex.ru/u/68e38330e010db04f063a391/>

Гонка «МИКСТ» - <https://forms.yandex.ru/u/68e3836a90fa7b0246fd6869/>

Гонка «СИЛ» - <https://forms.yandex.ru/u/690203a102848f5158221c3c/>

«ИДУ НА РЕКОРД» - <https://forms.yandex.ru/u/68e38271068ff0059481309a/>

Гонка «ЮНИОР» - <https://forms.yandex.ru/u/68e38308eb6146059e2b77fc/>

Гонка «АКТИВ» - <https://forms.yandex.ru/u/68e38316eb6146059e2b7804/>

Гонка «ПРОФИ» - <https://forms.yandex.ru/u/68e3832349363903946dca45/>.

Срок предоставления заявок – до **23:59 (мск) 18 ноября 2025 года**.

В день проведения Фестиваля руководитель команды / индивидуальный участник представляет в комиссию по допуску следующие **документы**:

Для команд программы Фестиваля гонка «РАЙОН ГТО»:

- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №114н (разрешается оформление командного допуска);

- паспорт с пропиской (оригинал);

- справка с места работы в организации района/города, от которого заявляется команда (если участник прописан в другом районе/городе);

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);

- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Для команд программы Фестиваля гонка «МИКСТ»:

- паспорт (оригинал) или иной документ, удостоверяющий личность каждого участника;

- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных

мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020№114н (разрешается оформление командного допуска);

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);
- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Для команд программ Фестиваля гонка «ГОССТАРТ», гонка «СИЛ»:

- паспорт (оригинал) или иной документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020№114н (разрешается оформление командного допуска);
- справка с места работы или наличие служебного удостоверения с фотографией и обозначение ведомства;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (проверяется наличие);
- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников.

Для индивидуальных участников программ Фестиваля «ИДУ НА РЕКОРД», гонка «ЮНИОР», гонка «АКТИВ», гонка «ПРОФИ»:

- паспорт (оригинал) или иной документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов (испытаний) комплекса, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020№114н;
- страховой полис обязательного медицинского страхования участника (проверяется наличие);
- оригинал договора (полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием фамилии, имени и отчества всех участников
- согласие родителя/законного представителя для участников 14-17 лет.

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

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

Телефон для получения справочной информации: 8 (4742) 23-46-51.

РАЗРЕШЕНИЕ

(на участие несовершеннолетнего ребенка в спортивном мероприятии)

Я _____,
 паспорт _____, выдан _____._____._____, кем _____
 _____, зарегистрирован(-а) по адресу
 _____, проживаю по адресу
 _____, мобильный телефон
 _____, электронная почта _____ (далее –
 Родитель) являясь законным представителем несовершеннолетнего(-ей)
 _____ года
 рождения, паспорт/свидетельство _____, выдан _____._____._____
 кем _____ (далее – Ребенок) даю свое

согласие на участие моего Ребенка в мероприятии «Фестиваль чемпионов
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
 обороне» (ГТО) «Игры ГТО Липецкой области» (организатор: ГБУ ЛО «Центр
 развития и мониторинга физической культуры и спорта»).

Гарантирую, что Ребенок не имеет каких-либо медицинских или иных
 ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или
 ограничить участие Ребенка в спортивном мероприятии, и состояние здоровья
 Ребенка позволяет ему участвовать в спортивном мероприятии.

Я предупрежден(-а), что несмотря на принимаемые организатором, меры
 предосторожности, не исключается причинение Ребенку неосторожных и
 случайных травматических воздействий в процессе спортивного мероприятия, за
 которые организатор не несет ответственности.

Я не возражаю против возможного оказания ребенку первой медицинской
 помощи в случае необходимости. В любом случае Родитель несет
 ответственность за жизнь и здоровье своего Ребенка во время проведения
 спортивного мероприятия. В случае получения Ребенком травмы на спортивном
 мероприятии, мы родители, отказываемся от предъявления претензий к
 проводящей мероприятие стороне.

Решение об участии Ребенка в спортивном мероприятии принято мной,
 Родителем, осознанно, с учетом потенциальной опасности данного вида спорта.

*Настоящим, Родитель выражает своё согласие с перечнем документов,
 предоставляемых организатору спортивного мероприятия и обработки
 персональных данных моего ребенка в соответствии с Федеральным Законом
 №152-ФЗ "О персональных данных".*

ПОДПИСЬ:

ДАТА:

**Начисление штрафного времени
за нарушение техники выполнения спортивной программы
Фестиваля чемпионов ВФСК ГТО «Игры ГТО Липецкой области»**

1. Упражнения на гребном тренажёре «Концепт»

Участник занимает удобную позицию на сидении, стопы устанавливает в специальные подножки, руками берёт рукоятку маховика и выполняет движение похожее на «греблю». По завершению упражнения участник возвращает рукоятку маховика в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Нарушение требований к количественному показателю упражнения – 10 с.

Нарушение фиксации (бросок) рукоятки маховика без сопровождения руками по завершению упражнения – 10 с.

Касание монитора тренажера – 10 с.

2. Челночный бег (3х10 метров)

Участник пробегает 10 м, обегает фишку, пробегает еще 10 м, обегает фишку, пробегает финишный отрезок 10 м.

Ошибки и штрафное время:

Начало выполнения испытания до звукового сигнала (фальстарт) – 10 с.

Создание помехи рядом бегущему – 10 с.

Участник не обегал фишку во время разворота – 10 с.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 10 с.

Заступ за линию отталкивания или касание её – 10 с.

Отталкивание с предварительного подскока – 10 с.

Прыжок меньше заданного расстояния – 10 с.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного

положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (контактных платформ).

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Нарушение требований исходного положения – 10 с.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» - 10 с.

Отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения – 10 с.

Превышение допустимого угла разведения локтей – 10 с.

Разновременное разгибание рук – 10 с.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на специальной платформе с держателем для ног, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, пятки упираются в платформу, ступни прижаты вверх к держателю для ног. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 10 с.

Отсутствие касания лопатками мата – 10 с.

Размыкание пальцев рук «из замка» - 10 с.

Смещение таза (поднимание таза) – 10 с.

Изменение прямого угла согнутых ног – 10 с.

6. Запрыгивание на тумбу (короб 50 см)

Исходное положение тела: стоя прямо, перед тумбой, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Конечное положение тела: стоя прямо, на тумбе, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии, стопы полностью стоят на тумбе.

Выполнение: из положения стоя прямо, прийти в положение подседа, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на

тумбу на две ноги, при этом стопы полностью находятся на тумбе, в положение полуподседа (седа), затем полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. Затем вернуться в исходное сшагивая с тумбы любой удобной ногой. Спортсмену запрещается спрыгивать с тумбы, опираться руками о ноги.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Спрыгивание с тумбы – 10 с.

Отсутствие фиксации тела на тумбе – 10 с.

Отсутствие исходного положения - 10 с.

7. Тренажёр «Аэробайк»

Аэробайк (Airbike) — это тренажёр, который сочетает работу рук и ног.

Исходное положение тела: сидя прямо на сидении тренажёра, ноги на педалях, руки на рукоятках тренажёра.

Участник, из исходного положения, начинает крутить ногами педали и одновременно выполнять поступательные движения вперёд-назад руками.

Ошибки и штрафное время:

Нарушение требований к количественному показателю упражнения – 10 с.

Движения только руками или только ногами – 10 с.

Касание монитора тренажёра – 10 с.

8. Рывок гири

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание в тазобедренных и коленных суставах.

Оторвав гирю от помоста, участник должен непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки (чтобы рука составляла с телом одну прямую линию) и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунд. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены, а свободная рука не касается тела. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъёма.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход руки может быть сделан только один раз. Отдыхать, держа гирю в верхнем или нижнем положении, не более 5 секунд.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Дожим гири – 10 с.

Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки – 10 с.

Изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири – 10 с.

Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост – 10 с.

Выход за пределы помоста – 10 с.

Бросок гири по завершению испытания – 10 с.

9. Жим гантелей

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Исходное положение: взять в руки гантели, стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, поднять гантели так, чтобы локтевой сустав образовал угол 90 градусов, взгляд направлен вперед. Участник поднимает гантели вверх до полного распрямления в локтевом суставе, сводит гантели над головой без касания гантелей, затем вернуться в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Постановка гантелей на голову, плечо, грудь, ногу или помост – 10 с.

Выход за пределы помоста – 10 с.

Бросок гантелей по завершению испытания – 10 с.

10. Махи гирей

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, гиря находится в висе на прямых руках. Конечное положение: стоя на ногах, гиря на уровне глаз дном вперед, кисти, локти, плечи на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии.

Участник должен из исходного положения, держа гирю в висе на прямых руках, хватом сверху, прогнуть спину, наклониться немного вперед, слегка согнуть колени, сделать замах гирей, проведя ее вдоль внутренней стороны бедер назад, за стопы, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, одним мощным маховым движением поднять гирю над головой так, чтобы в верхнем положении гири на уровне глаз дно гири смотрело вперед, кисти, локти, плечи оказались на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии. Контрольные точки: гиря за линией туловища между ног, вторая точка полное выпрямление во всех суставах руки параллельно полу,

гири на уровне глаз, дно гири смотрит вперёд, затем вернуться в исходное положение. Разрешена любая ширина ног

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост – 10 с.

Выход за пределы помоста – 10 с.

Бросок гири по завершению испытания – 10 с.

11. Приседание с отягощением

Участник выполняет приседание с весом (мешком/гирей/гантелями) необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мешок располагается на плечах. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Отягощение не на указанном месте – 10 с.

Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 10 с.

12. Шагающие выпады на месте (без отягощения или с мешком)

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Исходное и конечное положение: стоя прямо (без отягощения или с мешком на плечах), ноги на ширине плеч.

Участник делает шаг вперед одной ногой, сгибая колено под углом 90 градусов, при этом касаясь пола коленом второй ногой. Затем возвращает ногу в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Отягощение не на указанном месте – 10 с.

Отсутствие касания колена пола – 10 с.

Шагание все время с одной ноги без чередования – 10 с.

Опирается руками на ногу – 10 с.

13. Бёрпи (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием)

Исходное и конечное положение: стоя прямо. Участник, из исходного

положения, принимает положение упор присед, затем упор лежа, затем сгибая руки в локтях опускается бедрами и грудью на пол, отрывает руки от пола, затем в обратной последовательности возвращается в исходное положение и совершает прыжок с одновременным хлопком над головой.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Нарушение требований исходного положения – 10 с.

Отсутствие касания грудью пола – 10 с.

Отсутствие хлопка над головой – 10 с.

Отсутствие прыжка – 10 с.

Отсутствие прямого корпуса во время прыжка – 10 с.

14. Бросок мяча (6 кг) за головой в пол

Исходное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч. Участник выполняет наклон вперед, не сгибая колени, берет двумя руками мяч, возвращается в исходное положение и удерживает мяч над головой, затем выполняет бросок мяча за спину, чтобы он упал за ногами, после чего разворачивается к мячу, возвращается в исходное положение и повторяет упражнение.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Нарушение требований исходного положения – 10 с.

Сгибание коленей в наклоне – 10 с.

15. Двойные или одинарные прыжки через скакалку

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с двойным/одинарным оборотом скакалки вокруг корпуса.

При выполнении двойного прыжка при одинарном обороте скакалки вокруг корпуса повтор не засчитывается. Если участник делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди, повтор не засчитывается.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

16. «Волны» канатом

Исходное положение: встать в отмеченной зоне, поставить ноги шире плеч, согнуть ноги в коленях, взять в руки концы каната. Напрячь спину, слегка выпятить грудь и делать одновременные волнообразные движения руками с зажатыми в них концами каната – одна рука идёт вверх, другая вниз. Одна «волна» канатом одной рукой засчитывается как один раз.

Ошибки и штрафное время:

Невыполнение нужного количества повторений, за каждое невыполненное повторение – 10 с.

Выполнение с прямыми ногами – 10 с.