Утверждаю:

Директор «Спортивная школа «Лидер»»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Петровых

# ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения.

1. Общие положения

Цель Фестиваля:

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

Задачи Фестиваля:

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

* мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности населения в возрасте от 20 лет и старше по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. Место и сроки проведения:

Фестиваль проводится:

* Проведение Фестиваля возлагается на центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО Абанского района.

III. Программа мероприятия

Соревнования Фестиваля являются командными. Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО).

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ступени | Мужчины | Женщины |
| 1 | 8-9 ступень 20-29 лет | Бег на 1 000 мПодтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров | Бег на 1 000 м; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров |
| 2 | 10-11 ступень 30-39 лет | Бег на 1 000 м; Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров | Бег на 1 000 м; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров |
| 3 | 12-13 ступень 40-49 лет  | Бег на 1 000 м; Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров | Бег на 1 000 м; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров |
| 4 | 14-15 ступень 50-59 лет | Бег на 1 000 м; Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров | Бег на 1 000 м;Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 50 метров |
| 5 | 16-17 ступень 60-69 лет | Смешанное передвижение на 1 000 м;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью или в упоре о сиденье стула (количество раз за 3 мин);Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе;Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание на 25 метров |
| 6 | 18 ступень 70 и старше |

IV. Условия проведения спортивной программы Фестиваля

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 приказом Минспорта России от 18.04.2023 № 259.

Фестиваль проводится **13 сентября 2025 года** в Спортивном комплексе Абанский. Начало в **10.00**.

V. Условия подведения итогов

Личное первенство в спортивной программе определяется раздельно среди мужчин и женщин в следующих возрастных ступенях:

20-24 лет (8 ступень) 25-29 лет (9 ступень);

30-34 лет (10 ступень) 35-39 лет (11 ступень);

40-44 лет (12 ступень) 45-49 лет (13 ступень);

50-54 лет (14 ступень) 55-59 лет (15 ступень);

60-64 лет (16 ступень) 65-69 лет (17 ступень);

 70 лет и старше (18 ступень).

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется
по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов)
(приложение № 6).

В случае равенства очков в личном первенстве у участников, занимающих 1, 2, 3 места, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на длинную дистанцию (по времени) в своей возрастной группе. При равенстве очков с 4 места и далее присваивается одинаковое наивысшее место.

VI. Требования к участникам и условия их допуска

**К участию в этапе Фестиваля допускаются участники, прошедшие регистрацию на ГосУслугах и сайте www.gto.ru и получившие новый УИН (уникальный идентификационный номер),** при наличии допуска врача или медицинской справки о состоянии здоровья, выданной в поликлиническом учреждении по месту жительства.