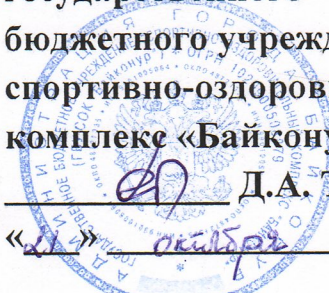


УТВЕРЖДАЮ

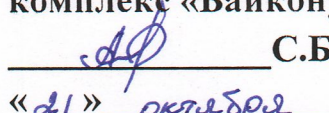
Начальник
государственного
бюджетного учреждения
спортивно-оздоровительный
комплекс «Байконур»

_____ Д.А. Тоймбетов
«21» октября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
культуры, молодежной политики,
туризма и спорта

_____ Ж.Н. Ким
«21» октября 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ РАЗРАБОТАЛ

Администратор центра
тестирования ГТО
«Спортивно-оздоровительный
комплекс «Байконур»

_____ С.Б. Асанов
«21» октября 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов
города Байконур

г. Байконур
2025

1. Общие положения

Фестиваль Всероссийского фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов города Байконур (далее - Соревнование) проводится в соответствии с планом мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее- комплекс ГТО), и Единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Байконур на 2025 год, утвержденный распоряжением Главы администрации города Байконур от 28.12.2024 г. № 01-632.

2. Цели и задачи

Целью проведения Соревнования является вовлечение населения города систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами Соревнования являются:

- популяризация комплекса ГТО среди населения города;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности населения города;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

Соревнование проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117.

3. Место и время проведения

Соревнование проводится **07, 08 ноября 2025 г.** на объектах спорта: Государственное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс «Байконур» (далее- ГБУ СОК «Байконур»); спортивный корпус «Маяк»; стадион «Десятилетие».

Первый день (тестирование): **07 ноября 2025г. 10:00 ч.** (Стадион «Десятилетие»).

Второй день (эстафета команд): **08 ноября 2025г. 10:00 ч.** (СК «Маяк»)

Совещание представителей команд состоится **31 октября 2025 г.** в актовом зале стадиона «Десятилетие». Начало совещания в **17:00 ч.**

В день Соревнования участникам при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт или удостоверение личности).

4. Руководство проведения Соревнования

Общее руководство проведением Соревнования осуществляет Управление культуры, молодежной политики, туризма и спорта (далее – УКМППТиС) в лице отдела физической культуры и спорта УКМППТиС.

Непосредственное руководство над организацией и проведением Соревнования возлагается на ГБУ СОК «Байконур» и на судейскую коллегию.

5. Требования к участникам и условия допуска

Участниками **эстафеты** являются работники организаций комплекса «Байконур», имеющие допуск врача. В эстафете возрастные ограничения не вводятся. Организации по желанию могут выставлять более 1 команды, но не более 2 команд. Заявка согласно установленному образцу (Приложение №2) и допуска врача.

Участникам **тестирования** в рамках фестиваля возрастные ограничения не вводятся. К участию допускаются участники, прошедшие регистрацию на сайте **ГТО.ру** и при наличии заявки согласно установленному образцу (Приложение №1) и допуска врача.

6. Программа Соревнования

Первый день:

Тестирование.

Порядок проведения тестирования:

1. Подтягивание на высокой перекладине /подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин.)
4. Прыжок с места толчком с двумя ногами

№	Вид испытания (тест)	мужчины	женщины
1.	Прыжок с места толчком с двумя ногами	+	+
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 3 мин.	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) 3 мин.	+	+

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	-	+
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин.)	+	+
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.)	+	+

Второй день:

Эстафета.

I этап - челночный бег 5х10 м. (Женщины).

Участница по команде «Марш» должна пробежать 10 м., коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще четыре отрезка по 10 м. После этого осуществляется передача эстафеты участнику следующего этапа. В случае, если участница не пересекает линию на одном из отрезков - команде дается штрафные 30 секунд к общему времени.

II этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норматив – 25 раз) (Мужчины) на выполнение дается 1 минута.

Участник, получив эстафету, принимает ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и продолжить выполнение упражнения. После выполнения испытания, участник передает эстафету участнице следующего этапа. В случае невыполнения норматива, участник ждет истечения 1 минуты, далее передает эстафету.

III этап - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норматив – 170 см) (Женщины).

Участница принимает исходное положение для прыжка в длину с места. После передачи эстафеты выполняется прыжок. Перепрыгнув отметку 170 см, участница передает эстафету следующему испытуемому. Если участница не преодолела с первой попытки зачетную отметку, ей предоставляется еще одна попытка. В случае невыполнения с двух попыток,

участница передает эстафету следующему этапу, но команде даются штрафные 30 секунд к общему времени.

IV этап – рывок гири 16 кг. (норматив – 20 раз) (Мужчины)
на выполнение дается 1 минута.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи. Можно отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 секунд. Спортивный судья засчитывает правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 секунд.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

После выполнения испытания, участник передает эстафету участнице следующего этапа. В случае невыполнения норматива, команде добавляется штрафная 1 минута к общему времени.

V этап – Приседание с гантелями по 6 кг. (норматив – 10 раз) (Женщины)

Участница, получив эстафету, берет гантели на руки и рывковым движением принимает гантели на грудь, далее приседая, выполняет непрерывное движение вниз, затем встает в исходное положение до полного выпрямления колен.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) гантели не на месте;
- 2) колени в исходном положении не выпрямлены;
- 3) нет параллели к полу таза бедренного сустава в приседании;

После выполнения необходимого количества повторений испытываемая передает эстафету следующему этапу.

VI этап – 20 м. бег с препятствиями (Мужчины)

Участник, получив эстафету, проходит через барьеры, поставленные напротив друг к другу, преодолевая назначенную дистанцию 10 метров, и после, напрямую остальные 10 метров завершает эстафету. Бег выполняется с высокого старта.

7. Заявки на участие.

Заявки на участие в Соревновании необходимо предоставить до **31 октября 2025 года** в Центр тестирования ГТО по адресу ул. Имени генерал-полковника Максимова А.А., д.4, стадион «Десятилетие».

Для получения справочной информации: тел. 7-60-71 (внутренний 116).
mail: **bob964527@gmail.com**, сотовый телефон **+77773404038**, (Асанов Самат Бекболатович).

8. Награждение победителей и призеров.

Команды, занявшие в эстафете 1, 2, 3 места награждаются кубками и грамотами УКМППиС. Участники тестирования, занявшие 1,2,3 места награждаются медалями и грамотами.

9. Условия финансирования.

Расходы по оплате работы спортивных судей и специалистов, обеспечивающих проведение соревнований несет ГБУ СОК «Байконур».

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Соревнование проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Во время проведения соревнований, организаторы соревнований обеспечивают присутствие медицинского работника, а также обеспечивают беспрепятственный въезд машины скорой помощи на/с территорию спортивного сооружения. Оказание скорой медицинской помощи

осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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» (с изменениями и дополнениями).

Данное Положение является официальным вызовом на Соревнование.

ЗАЯВКА

на участие в Фестивале чемпионов Всероссийского фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	УИН	
4.	Дата рождения	
5.	Перечень испытаний	1. <u>Бег на 60 м</u> 2. <u>Бег на 2/3км</u> 3. <u>Наклон вперед на гимнастической скамье</u> 4. <u>Подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> 5. <u>Плавание на 50 м</u> 6. <u>Метание</u>

Врач _____ (_____)

М.П.

ЗАЯВКА

на участие команды название организации
Фестивале чемпионов Всероссийского фестиваля физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Номер этапа	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
зп				
зп				

Врач: допущено _ человек подпись (Расшифровка)

Представитель команды подпись (Расшифровка)

Руководитель организации подпись (Расшифровка)

место для печати