

**«СОГЛАСОВАНО»:**

Министр  
по физической культуре и спорту  
Республики Саха (Якутия)

  
Л.Н. Спиридонов  
«\_\_» 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»:**

Министр образования  
и науки Республики Саха (Якутия)

  
И.П. Любимова  
«\_\_» 2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»:**

Руководитель Администрации  
Главы Республики Саха (Якутия)  
и Правительства Республики Саха (Якутия)

  
Г.Н. Михайлов  
«\_\_» 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

регионального этапа отборочного турнира на  
«II открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2023»

г. Якутск - 2023г.



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональный этап проведения отборочного турнира «II открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2023» (далее – мероприятие) проводится в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. №1165-р. Цель мероприятия:

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.

Задачи мероприятия:

- пропаганда Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО). как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно – спортивной и оздоровительной работы;
- 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;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 14 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится в г. Якутске с 24 по 30 июля, по ул. Орджоникидзе, 28, дворец спорта «50 лет Победы»;

Ответственный: ГБУ РС(Я) Управление физической культуры и массового спорта, Региональный центр тестирования ВФСК ГТО Республики Саха (Якутия).

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Состав судейской коллегии по видам испытаний формируются из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав комплекса ГТО и специалисты прошедшие курсы повышения квалификации судья ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 1 февраля 2016 года № 70.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Мероприятие проводится среди граждан Республики Саха(Якутия), систематически занимающихся физической культурой и спортом и направивших свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего положения и регламента проведения отборочного и финального этапа «II открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО 2023».

Отборочный этап проводится в личном зачете в следующих категориях:

- школьники 14 – 17 лет;
- мужчины, женщины от 18 лет и старше;
- индивидуальный (личный) зачет (мужчины, женщины от 18 лет и старше в категориях «Любители» и «Профессионалы»).

Финальный этап проводится в следующих категориях:

- команда школьников 14 – 17 лет;
- команда, состоящая из мужчин и женщин от 18 лет и старше;
- индивидуальный (личный) зачет (мужчины, женщины от 18 лет и старше в категориях «Любители» и «Профессионалы»).

По итогам соревнования будет сформированы сборные команды Республики Саха (Якутия) для участия в финальном этапе в период с 10 по 17 сентября 2023 года в г. Владивостоке на базе павильона «Арена ГТО» Министерства спорта Российской Федерации по адресу: о. Русский, кампус ДВФУ, набережная бухты Аякс.

#### V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Спортивная программа регионального отборочного этапа состоит из **Гонки ГТО** в личном зачете в категории «Школьники 14 – 17 лет» и в категории «18 лет и старше», а также из **комплекса упражнений** в индивидуальном зачете среди индивидуальных участников отдельно в категориях «Любители» и «Профессионалы».

**Гонка ГТО** – для «Школьников 14 – 17 лет» и «18 лет и старше» лимит времени 1 упр. – за 1 минуту, со 2 – 4 упр. до 4 – х минут закончить максимум повторений, перерыв между частями 1 минута, с 5 – 7 упр. закончить максимально быстро 3 упр. за 5 минут:

1. Челночный бег 10 раз х по 10 метров;
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – (Дев.Жен.) (14+ лет) – 5 прыжков, 180 см., (Юн.Муж.) (14+лет) – 5 прыжков, 200 см.;

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 10 раз;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине – 15 раз;

#### ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЧАСТЯМИ – 1 МИНУТА

5. Толчок гири – (Д.) (14 – 17 лет) – 30 раз, 8 кг., (Ж.) (18+лет) – 30 раз, 12 кг., (Юн.) (14 – 17 лет) – 30 раз, 12 кг., (М.) (18+ лет) – 30 раз, 16 кг.;
6. Приседание с гирей на груди (Д.) (14 – 17 лет) – 20 раз, 8 кг., (Ж) (18+лет) – 20 раз, 12 кг., (Юн.) (14 – 17 лет) – 20 раз, 12 кг., (М.) (18+ лет) – 20 раз, 16 кг.;
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юн. Муж.) (14+ лет) – 10 раз; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (Дев.Жен.) 14+ лет) – 10 раз;

**Комплекс упражнений** – для индивидуальных участников отдельно в категориях «Профессионалы» лимит времени – 5 минут, вес штанги для женщин – **50 кг.**, для мужчин – **80 кг.**, задача – выполнить весь комплекс как можно быстрее:

1. Становая тяга штанги – 15 раз;
2. Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины – 15 раз;
3. Становая тяга штанги – 12 раз;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – 12 раз;
5. Становая тяга штанги – 9 раз;
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине до груди – 9 раз;
7. Становая тяга штанги – 6 раз;
8. Подъем туловища из виса с выходом силой на высокой перекладине – 6 раз;
9. Становая тяга штанги – 3 раза;
10. Бёрпи через штангу боком – 20 раз;

**Комплекс упражнений** для индивидуальных участников отдельно в категориях «Любители» лимит времени – 5 минут, вес штанги для женщин – **35 кг.**, для мужчин – **50 кг.**, задача – выполнить весь комплекс как можно быстрее:

1. Становая тяга штанги – 12 раз;
2. Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины – 12 раз;
3. Становая тяга штанги – 9 раз;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – 9 раз;
5. Становая тяга штанги – 6 раз;
6. Запрыгивание на короб – 6 раз; (Ж) – высота короба 60 см, (М) – высота короба 75 см.;
7. Становая тяга штанги – 3 раза;



8. Подъем штанги на грудь с виса выше колен – 20 раз;

Гонка ГТО проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и проведению региональных отборочных этапов Межрегионального фестиваля «II открытый Кубок Дальнего Востока «Игры ГТО» 2023», утвержденный вице – президентом ОФСОО «Федерации Многоборья ГТО России» Мазей В.Е.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

1. Подведение итогов региональных отборочных этапов среди участников в категориях «Школьники 14 – 17 лет» и «18 лет и старше».

Победители и призеры определяются по результатам прохождения Гонки ГТО по максимальному количеству очков (таблица оценки результатов в рамках фестивалей ГТО), по наименьшему затраченному времени с учетом штрафного времени. За каждое не выполненное упражнение штраф – 10 секунд, фальстарт участника при выполнении испытания – 5 секунд.

При одинаковых показателях очков и штрафов у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наилучший результат во второй части Гонки ГТО.

2. Подведение итогов региональных отборочных этапов среди индивидуальных участников.

Подведение итогов определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение испытаний, при соблюдении техники выполнения упражнений отдельно в каждой категории «Любители» и «Профессионалы» и отдельно среди мужчин и женщин.

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100 - очковой системе оценки выполнения испытаний.

Порядок и условия подачи заявления, протеста, апелляции.

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных спортивных судей на виде или при возникновении каких – либо вопросов, участник может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 минут после обнаружения нарушения Положения о мероприятии, но не позднее, чем через 15 минут после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, или участник не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи и подать его не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего

упражнения всеми участниками, а протест на результаты соревнования – не позднее одного часа с момента представления на информационных стендах предварительных результатов соревнований по виду программы.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями или участниками.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника.

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

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1,2 и 3 места в личном зачете по итогам прохождения отборочного регионального этапа Гонки ГТО среди школьников 14 – 17 лет и среди участников 18 лет и старше, награждаются дипломами и медалями.

Индивидуальные участники в категориях «Любители» и «Профессионалы», занявшие 1,2 3 места в личном зачете в отборочном региональном этапе отдельно среди мужчин и среди женщин отдельно в каждой категории по итогам прохождения отборочных комплексов упражнений, награждаются дипломами и медалями.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение отборочного этапа мероприятия осуществляется за счет средств организаторов мероприятия, а также внебюджетных средств.

Расходы по оплате проезда участников к месту проведения мероприятия и обратно, проживанию и питанию участников, экипировке, страхованию жизни и здоровья несет командирующая сторона.

Оплатой работы судейского, медицинского и обслуживающего персонала, расходы, связанные с наградной атрибутикой (дипломы) мероприятия, несет ГБУ РС(Я) «Управление физической культуры и массового спорта».

## IX. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Комиссия по допуску участников организовывается с учетом санитарно-гигиенических требований и необходимого временного интервала приема документов для каждой команды, обеспечив участие в работе комиссии одного представителя от команды. Участники, обслуживающий персонал и организаторы

соревнования обязаны использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной и тренировочной деятельности (для спортсменов и спортивных судей).

Оказание медицинской помощи на соревнованиях 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

## Х. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в мероприятии осуществляется только при наличии оригинала договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Фестиваля в день приезда на соревнования.

## ХІ. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Все участники мероприятия должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет – портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Заявки на участие в региональном отборочном этапе среди участников 18 лет и старше заполняется по форме, размещенной на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru> по **16 июля 2023г.** Участники явившиеся на отбор без предварительной заявки на сайт участвуют в порядке живой очереди (вместо не пришедших участников). Заявки, поступившие после указанного срока, рассмотрены не будут.

К участию в мероприятии среди школьников 14 – 17 лет пропускная способность – **210** участников, юноши и девушки соревнуются отдельно и среди взрослых в возрасте 18 лет и старше пропускная способность – **1260** участников, мужчины и женщины соревнуются отдельно.

Заявка на участие в региональном отборочном этапе в категориях индивидуальный участник «Любитель» и индивидуальный участник «Профессионал» подается на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru> по **30 июля 2023 года включительно.** Отбор индивидуальных участников происходит в соответствии с правилами, размещенными на сайте <https://gto.com.ru>;



К участию в мероприятии среди индивидуальный участник «Любитель» и индивидуальный участник «Профессионал» пропускная способность – 80 участников, «Профессионал» и «Любитель» соревнуются отдельно.

В день проведения соревнований всех этапов участник предоставляет в комиссию по допуску участников:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения мероприятия;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника;

Комиссия по допуску участников проверяет предоставленные документы и принимает решение по допуску участников.

В случае видеофиксации выполнения отборочных комплексов индивидуальным участником в месте проведения соревнований регионального отборочного этапа, участник представляет в комиссию по допуску участников:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения мероприятия;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника;

Комиссия по допуску участников проверяет предоставленные документы и принимает решение по допуску участников к выполнению отборочных комплексов упражнений (испытаний).