

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель Государственного бюджетного  
учреждения Республики Саха (Якутия)



Управления физической  
культуры и массового спорта

Р.И. Оконешников

«    » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Министр по физической культуре и спорту  
Республики Саха (Якутия)



Л.Н. Спиридонов

«    » мая 2023 г.

Программа «II открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023»

№	Дата	Виды испытаний (тестов)	Время проведения	Место проведения	Судейство
		Регистрация участников (с 09:00 ч. – 10:00 ч.) Дворец спорта «50 лет Победы» ул. Орджоникидзе, д.28	9:00 – 10:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	
		Разминка участников	10:00		
		<b>Торжественное открытие</b>	10:30		
		Организованная фотосессия участников	10:50		
		Начало предварительных забегов	11:00 – 16:00		
Спортивная программа состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО в виде Эстафеты					
1-2	24 июля 2023г. (юн.)	<b>Виды испытаний для «Школьников 14 – 17 лет»</b> лимит времени 1 упр. – за 1 минуту, со 2 – 4 упр. до 4 – х минут, с 5 – 7 упр. за 5 минут: 1. Челночный бег 10 раз х по 10 метров;	11:00 – 16:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	
25 июля 2023 г. (дев.)	2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – (Ж) (14+ лет) – 5 прыжков, 180 см., (М) (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; 5. Толчок гири – (Д) (14 – 17 лет) – 30 раз, 8 кг., (М) (14 – 17 лет) – 30 раз, 12 кг.; 6. Приседание с гирей на груди (Д) (14 – 17 лет) – 20 раз, 8 кг., 12 кг., (М) (14 – 17 лет) – 20 раз, 12 кг.; 7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (14+ лет) – 10 раз; 8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (14+ лет) – 10 раз;				

3-4	26 июля (м.) – 27 июля (ж.) 2023г.	<p><b>Виды испытаний для «18 лет и старше»</b> лимит времени 1 упр. – за 1 минуту, со 2 – 4 упр. до 4 – х минут, с 5 – 7 упр. за 5 минут:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 10 раз х по 10 метров;</li> <li>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – (Ж) (14+ лет) – 5 прыжков, 180 см., (М) (14+лет) – 5 прыжков, 200 см.;</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 10 раз;</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине – 15 раз;</li> <li>5. Толчок гири – (Ж) (18+лет) – 30 раз, 12 кг.,(М) (18+ лет) – 30 раз, 16 кг.;</li> <li>6. Приседание с гирей на (Ж) (18+лет) – 20 раз, 12 кг., (М) (18+ лет) – 20 раз, 16 кг.;</li> <li>7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (14+ лет) – 10 раз;</li> <li>8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (14+ лет) – 10 раз;</li> </ol>	11:00 – 16:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	
5	28 июля 2023г.	<p><b>Виды испытаний для индивидуальных участников</b> отдельно в категориях <b>«Профессионалы»</b> лимит времени – 5 минут:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга штанги – 15 раз;</li> <li>2. Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины – 15 раз;</li> <li>3. Становая тяга штанги – 12 раз;</li> <li>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – 12 раз;</li> <li>5. Становая тяга штанги – 9 раз;</li> <li>6. Подтягивание из виса на высокой перекладине до груди – 9 раз;</li> <li>7. Становая тяга штанги – 6 раз;</li> <li>8. Подъем туловища из виса с выходом силой на высокой перекладине – 6 раз;</li> <li>9. Становая тяга штанги – 3 раза;</li> <li>10. Бёрпи через штангу боком – 20 раз;</li> </ol>	11:00 – 16:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	

6-7	29 июля (м.) – 30 июля (ж.) 2023г.	<p>Виды испытаний для индивидуальных участников раздельно в категориях «Любители» лимит времени – 5 минут:</p> <p>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;</p>	11:00 – 16:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	
		Торжественное закрытие	16:00 – 17:00	Дворец спорта «50 лет Победы»	

**Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:**

- Для взрослых прием заявок через сайт <https://gto.com.ruc> выбором времени и места проведения, участники явившиеся на отбор без предварительной заявки на сайт участвуют в порядке живой очереди (вместо не пришедших участников), пропускная способность – 1260 участников в неделю в каждом регионе Дальнего Востока мужчины и женщины соревнуются отдельно.
- Для школьников пропускная способность – 210 детей, юноши и девушки соревнуются отдельно;
- Для индивидуальных участников (профессионалы) прием заявок через сайт <https://gto.com.ru> (онлайн – тестирование на знание ГТО, запись-видео выполнения отборочного комплекса);
- Для индивидуальных участников (любители) прием заявок на спортивной площадке в регионе в ходе проведения отборочного этапа;
- Регистрация на интернет – портале комплекса ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) – наличие Уникального Идентификационного Номера (УИН);
- Предъявление документа, удостоверяющего личность;
- Предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) (Положение об организации мед. осмотра (обследования) утвержденного приказом Минздрава России от 01.02.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой и спортом...»).

**Контакты:** г. Якутск, ул. Лермонтова 64, Телефон: 8 (411-2) 31-81-83, Электронный адрес: [sakha.gto@gmail.com](mailto:sakha.gto@gmail.com)