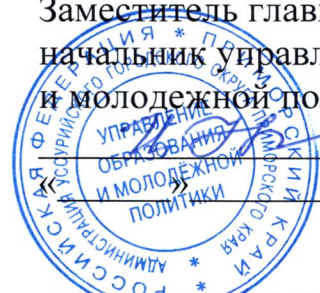


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации
по культуре и спорту - начальник
управления по делам молодежи
физической культуре и спорту
« П.М. Пригородов
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации -
начальник управления образования
и молодежной политики
« И.В. Нижник
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО СШ «РЕКОРД»
УГО ПК

« А.А. Борозна
2025 г.

Положение № 226
о проведении Фестиваля «Вперёд ВФСК ГТО»
среди учащихся дошкольных, общеобразовательных учреждений и
воспитанников физкультурно-спортивных организаций, расположенных на
территории Уссурийского городского округа

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Сдача тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди учащихся общеобразовательных учреждений и воспитанников физкультурно-спортивных организаций, расположенных на территории Уссурийского городского округа (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение учащихся, спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **18-20 июня 2025 года.**

18 июня 2025 года (место проведения: спортивный комплекс «Стадион «Локомотив», ул. Слободская, 6);

19 июня 2025 года (место проведения: Плавательный бассейн «Чайка», ул. Пушкина, 36);

20 июня 2025 года (место проведения: стадион «Городской», ул. Фрунзе, 32)

2.1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ (Приложение № 2):

18.06.2025 года:

Спортивный зал «Локомотив»

12.00 ч. - начало выполнения испытаний (тестов):

- подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжки в длину с места.

19.06.2025 года:

Плавательный бассейн «Чайка» ул. Пушкина, 36

12.00 ч. – плавание для I-IV ступени 25/50м.;

20.06.2025 года:

Стадион «Городской» ул. Фрунзе, 32

09.00 ч. для I-IV ступени:

- бег на 30/60 метров;
- бег на смешанное передвижение 1000 м, 1000 м, 1500 м.;
- челночный бег 3х10 м.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение выполнения испытаний возлагается на управление по делам молодежи, физической культуре и спорту и Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Уссурийского городского округа (далее – Центр тестирования).

Состав судейской коллегий формируется Центром тестирования из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в выполнении испытаний допускаются до 10 учащихся одного образовательного учреждения относящиеся к I-IV возрастной ступени комплекса ГТО. Все участники выполнения испытаний в обязательном порядке должны быть

зарегистрированы на официальном сайте www.GTO.ru (<https://user.gto.ru/user/register>), после чего участникам будет присвоен ID (идентификационный номер).

С 01 января 2025 регистрация участников на сайте ГТО происходит через Портал государственных услуг РФ Госуслуги. В связи с этим УИН-номера полученные до 01.01.2025 года не имеющие привязки к Госуслугам более недействительны.

Обучающиеся средних общеобразовательных организаций допускаются к тестированию на основании личного или коллективного заявления (Приложение 1, 4) и наличия справки о состоянии здоровья или основной медицинской группы здоровья.

Каждый участник должен иметь при себе сменную обувь.

При себе, участникам, иметь копию паспорта или свидетельство о рождении, а так же справку со школы (с фотографией), заверенную подписью директора и печатью.

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов I-IV ступени комплекса ГТО (Приложение 2).

Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года, Приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

6. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1: 1 000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Плавание

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увиделлицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Челночный бег 3х10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Бег на 1000/1500 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000м- 20 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- участник во время бега переходит на шаг;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии регионального Центра тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение выполнения испытаний осуществляется за счёт средств Уссурийского городского округа в рамках реализации муниципальной программы «Развитие физической культуры и массового спорта в Уссурийском городском округе» на 2022-2026 годы.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников выполнения испытаний обеспечивается руководителем спортивного объекта (во время проведения мероприятия) и работником образовательного учреждений во время движения к месту проведения Фестиваля и обратно.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 н. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Коллективную заявку (для учащихся, спортсменов) на участие в выполнении испытаний, оформленную согласно форме Приложения № 1, заверенную руководителем физкультурно-спортивной организации, руководителем учреждения, необходимо направить в центр тестирования ВФСК ГТО Уссурийского городского округа по электронной почте с пометкой ГТО vfskgto.ussur@mail.ru в срок до **16 июня 2025 года (включительно)**.

Заявки, поданные после указанного срока принимаются не будут и заявленные участники **ДОПУСКАТЬСЯ НЕ БУДУТ**. Заявку оригинал согласно форме приложения № 1 предоставить в центр тестирования ВФСК ГТО по адресу: г. Уссурийск, ул. Слободская, 6, **18 июня 2025 года**.

В коллективной заявке обязательно должен быть указан представитель команды.

Личная заявка (для всех желающих) согласно форме Приложения № 4 заполняется в центре тестирования ВФСК ГТО в срок до **16 июня 2025 года**, по адресу: С/К «Локомотив», ул. Слободская, 6. К заявке приложить медицинскую справку о допуске к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (**медицинский допуск действителен не более 10 дней**), документ удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении, участникам до 14 лет приложить справку школьника с фотографией).