

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель Министра спорта  
Российской Федерации

  
О.Х. Байсултанов

«20» октября 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Фестивале чемпионов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**«ИГРЫ ГТО»**

г. Москва

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее – Фестиваль, комплекс ГТО) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и 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 2014 г. № 1165-р.

Фестиваль приурочен к 90-летию создания исторического Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

### **Цель Фестиваля:**

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 Фестиваля:**

- пропаганда комплекса 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 18 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в г. Белгород (Белгородская область) на базе многофункционального комплекса «Белгород Арена» (адрес: г. Белгород, ул. Щорса, 14в) в период с 8 по 12 декабря 2021 года, в том числе 8 декабря – день приезда, 12 декабря – день отъезда.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Полномочия Минспорта России, как организатора Фестиваля, осуществляет ФГАУ «Федеральная дирекция организации и проведения спортивных и

физкультурных мероприятий» (далее – ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий»).

Организационная часть подготовки и проведения Фестиваля возлагается на АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» (далее – Дирекция) совместно с Управлением физической культуры и спорта Белгородской области, при участии областного государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки Белгородской области» – регионального оператора ВФСК ГТО по Белгородской области.

Составы Главной судейской коллегии (ГСК) и судейских коллегий по видам испытаний формируются Организатором из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав комплекса 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 г. № 70.

Составы ГСК и судейских коллегий по видам испытаний утверждаются Дирекцией по согласованию с ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий».

Комиссия по допуску участников команд к мероприятиям Фестиваля (далее – комиссия по допуску участников) формируется Дирекцией. В состав данной комиссии входит представитель Главной судейской коллегии Фестиваля.

#### **IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

**8 декабря 2021 г.** – день приезда участников, работа комиссии по допуску, тренировки, репетиция торжественной церемонии открытия.

**9 декабря 2021 г.** – Торжественная церемония открытия Игр, предварительные соревнования «Гонка ГТО» для индивидуальных участников, выполнение нормативов ГТО в соревновании «Иду на рекорд!».

**10 декабря 2021 г.** – отборочные старты «Гонки ГТО» среди команд регионов, церемония награждения победителей в соревновании «Иду на рекорд!».

**11 декабря 2021 г.** – Финальные соревнования «Гонки ГТО» среди команд участниц из регионов, полуфинальные и финальные соревнования «Гонки ГТО» среди индивидуальных участников, церемония награждения и закрытия Фестиваля.

**12 декабря 2021 г.** – день отъезда.

#### **Программа Фестиваля состоит из двух основных направлений:**

**1. «Гонка ГТО»** – соревнование командное, проходит в несколько последовательных этапов: отборочные соревнования и финальные соревнования. Маршрут «Гонки ГТО» для командных соревнований состоит из следующих видов:

1. прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. рывок гири 16 кг (мужчины) / приседания с гирей 8 кг (женщины);
4. поднимание туловища из положения лежа на спине;

5. подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины);

В отборочном этапе «Гонки ГТО» в обязательном порядке участвуют все команды, согласно распределению по жеребьевке.

В финале «Гонки ГТО» участвуют команды, занявшие 1-16 места по итогам подведения отборочных соревнований. Результаты «Гонки ГТО» по времени ее прохождения составляют итоговый общекомандный зачет.

**2. Соревнование «Иду на Рекорд»** – является личным и состоит из выполнения одного из заявленных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимально возможный результат с целью превышения результатов равных 100 очкам<sup>1</sup> в соответствующем виде испытания (тесте) и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО.

**Соревнования проводятся в следующих номинациях:**

- «Рекордсмен ГТО: сила (подтягивание из виса на высокой перекладине)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (рывок гири 16 кг)», мужчины;
- «Рекордсмен ГТО: сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)», женщины;
- «Рекордсмен ГТО: гибкость», женщины;
- «Рекордсмен ГТО: скорость», мужчины и женщины.

Оценка выполнения **каждого подхода осуществляется судьейской коллегией**, состоящей из судей по спорту Всероссийской и первой категории, по требованиям, отраженным в **Методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018.

Порядок проведения мероприятий по допуску команд к участию в Фестивале, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы Фестиваля, особенности организации судейства, а также специальные условия проведения Фестиваля, включая подробное описание этапов и правил прохождения «Гонки ГТО», **устанавливаются Регламентом Фестиваля**, который утверждается Дирекцией и доводится до сведения команд, заявленных к участию в Фестивале, не позднее чем за 15 дней до проведения финальных мероприятий Фестиваля.

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Фестиваль проводится среди граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и успешно выполнивших нормативы

<sup>1</sup> 100-очковая таблица, приложение № 2 приказа Минспорта России от 21.09.2018 № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО»

испытаний (тестов) комплекса ГТО с результатами, соответствующими золотому знаку отличия.

**К участию в Фестивале допускаются:**

**1. Для участия в «Гонке ГТО» - сборные команды субъектов Российской Федерации**, по одной от каждого субъекта, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения, но **не более 56 команд (392 чел.);**

- **индивидуальные участники**, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения и условиями отбора, опубликованными на официальном сайте Игр ГТО по адресу в телекоммуникационной сети Интернет [www.gtogames.pro](http://www.gtogames.pro) , но **не более 48 человек.**

Команды формируются по решению органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, при участии региональных операторов комплекса ГТО, в следующих возрастных группах:

- 18-29 лет (VI ступень комплекса ГТО);
- 30-39 лет (VII ступень комплекса ГТО);
- 40-49 лет (VIII ступень комплекса ГТО);

Возраст участников определяется на последний день соревнований, 11 декабря 2021 года.

**Состав команды включает не более 7 человек, в том числе 1 тренер или представитель<sup>2</sup> и 6 участников:**

- 1 мужчина и 1 женщина 18-29 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 30-39 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет.

Участники команды субъекта Российской Федерации должны иметь единую парадную форму.

**2. Для участия в соревновании «Иду на рекорд» - физические лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотой знак отличия в текущей возрастной ступени, и соответствующие требованиям настоящего Положения, претендующие продемонстрировать результат, равный или превышающий 100 очков<sup>3</sup> в выбранном виде испытания в соответствующей гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО, но не более 3-х претендентов на рекорд в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени (54 чел.).**

Возраст участников определяется на последний день соревнований, 11 декабря 2021 года.

---

<sup>2</sup> **Прим.:** при наличии, не является обязательным условием допуска или не допуска команд.

<sup>3</sup> 100-очковая таблица приложение № 2 приказа Минспорта России от 21.09.2018 № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО»

Претенденты на «Рекорд ГТО» допускаются к участию решением Организаторов, по представлению ГСК, сформированному по итогам просмотра заявочных видеоматериалов на предмет соответствия выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО требованиям **Методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018 и числу правильно выполненных повторений.

Видеоматериалы, не соответствующие, требованиям, указанными в Приложение 3 к настоящему Положению, не рассматриваются.

**Участие в Фестивале осуществляется только при наличии:**

- документа, подтверждающего отрицательный результат лабораторного исследования материала на COVID-19 методом полимеразной цепной реакции (ПЦР), выданный не ранее, чем за 72 часа до момента прибытия в место проведения Фестиваля;

- сертификата или QR-кода о прохождении всех этапов вакцинации от новой коронавирусной инфекции COVID-19;

- договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал или электронная версия).

Указанные выше обязательные документы **представляются в комиссию по допуску участников на каждого участника Фестиваля** в день приезда.

Соревновательная экипировка (футболка) для всех категорий участников Фестиваля предоставляется Организаторами.

## **VI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Все участники Фестиваля 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) и выполнить нормативы комплекса ГТО на золотой знак отличия в текущей возрастной ступени.

Заявки на участие в Фестивале направляются по форме, согласно Приложениям 1 и 2 к настоящему Положению, и направляются в Дирекцию по адресу электронной почты [fest@gto.ru](mailto:fest@gto.ru).

Срок представления заявок установлен **до 22 ноября 2021 г.**

Решение о допуске индивидуальных участников и команд субъектов Российской Федерации принимается Дирекцией на основании полученных заявок и проверки соответствия каждого из участников требованиям настоящего Положения.

В случае, если количество заявок превысит квоты, указанные в разделе V настоящего Положения, к участию допускаются участники, подавшие заявки, соответствующие условиями настоящего Положения, первыми.

### **Заявки на соревнования «Гонка ГТО».**

**Заявка команд субъектов Российской Федерации** должна быть заверена руководителем либо иным уполномоченным лицом органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации, направляющего команду для участия в Фестивале.

Заявки, поступившие после 22 ноября 2021 г., не рассматриваются.

**Заявка от индивидуальных участников** должна соответствовать условиям, опубликованным на официальном сайте Игр ГТО по адресу в телекоммуникационной сети Интернет [www.gtogames.pro](http://www.gtogames.pro)

### **Заявка на соревнование «Иду на рекорд».**

Заявка Претендентов на рекорд подается на электронную почту [fest@gto.ru](mailto:fest@gto.ru) согласно приложению 2 к настоящему Положению и сопровождаются загруженным видеороликом, подтверждающим способность Претендента выполнить заявленный вид испытания на результат, соответствующий 100 очкам, в соответствующем виде испытания и гендерно-возрастной ступени комплекса ГТО (приложение 4 к настоящему Положению).

Срок представления заявок установлен **до 22 ноября 2021 г.**

Заявки, поступившие после 22 ноября 2021 г., не рассматриваются.

В день приезда представитель (тренер) **команды субъекта Российской Федерации**, равно как и индивидуальные участники, представляют в комиссию по допуску участников:

- оригинал заявки, заверенный руководителем либо иным уполномоченным лицом предприятия (учреждения), федерального государственного органа, высшего органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации (для субъектов Российской Федерации), подписанную собственноручно (для Претендентов на рекорд ГТО);
- 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<sup>4</sup>;
- документ, подтверждающий отрицательный результат лабораторного исследования материала на COVID-19 методом полимеразной цепной реакции (ПЦР), выданный не ранее, чем за 72 часа до момента прибытия в место проведения Фестиваля;
- копию Сертификата или QR-кода о прохождении всех этапов вакцинации от новой коронавирусной инфекции COVID-19;

---

<sup>4</sup> «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»

- полис (оригинал или электронная версия) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Фестиваля;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с Дирекцией.

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд. Результаты работы комиссии по допуску участников оформляются протоколом и объявляются на совещании руководителей команд до начала соревнований.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

### **«Гонка ГТО».**

#### **Для команд субъектов Российской Федерации.**

Победители в командном соревновании «Гонка ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение всех этапов всеми участниками команды.

#### **Для индивидуальных участников.**

Победители в личном соревновании «Гонка ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение всех этапов среди всех участников личного соревнования отдельно среди мужчин и женщин.

#### **«Иду на рекорд».**

Результаты выполнения испытаний на максимальное количество раз участником фиксируются и вносятся в протокол соревнований.

Итоги соревнования «Иду на рекорд» подводятся отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени по каждому виду испытаний (тестов).

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

### **«Гонка ГТО».**

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения финала «Гонки ГТО», награждаются кубками, а участники команд медалями, дипломами организаторов Фестиваля, дополнительными призами и подарками, включая лицензионную экипировку и спортивное оборудование.

Индивидуальные участники, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения финала «Гонки ГТО», награждаются кубками, медалями, дипломами организаторов Фестиваля.

#### **«Иду на рекорд».**

Участники, занявшие первые места в соревновании «Иду на Рекорд» (личный зачет), по каждому виду испытания (теста), отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени комплекса ГТО, награждаются медалью, дипломами и дополнительными подарками Организаторов Фестиваля.

Установленные рекорды по каждой возрастной ступени комплекса ГТО в каждом виде испытания (тесте), отдельно среди мужчин и женщин, вносятся

в памятную Книгу Рекордов ГТО с указанием ФИО, возраста и региона проживания участника.

Всем участникам Фестиваля вручается сувенирная продукция Минспорта России и Организаторов, а также сертификаты участника Фестиваля.

## **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по оплате проезда команды субъекта Российской Федерации к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию участников, страхованию жизни и здоровья, включая затраты на проведение тестирования на предмет наличия в организме признаков коронавирусной инфекции COVID-19 методом ПЦР, несет командующая сторона (орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта).

Расходы по оплате проезда индивидуальных участников соревнования «Иду на рекорд», к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию, страхованию жизни и здоровья, включая затраты на проведение тестирования на предмет наличия в организме признаков коронавирусной инфекции COVID-19 методом ПЦР, несет командующая сторона (орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта).

Расходы по оплате проезда индивидуальных участников Гонки ГТО к месту проведения соревнований и обратно, проживанию и питанию, страхованию жизни и здоровья, включая затраты на проведение тестирования на предмет наличия в организме признаков коронавирусной инфекции COVID-19 методом ПЦР, участники несут самостоятельно.

**Минспорт России осуществляет финансовое обеспечение Фестиваля** в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минспорта России от 17 июня 2021 г. № 446, и Нормами расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденными Минспортом России.

Полномочия Минспорта России по финансовому обеспечению соревнований в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнения работ) на текущий календарный год осуществляет **ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий»**.

**Управление физической культуры и спорта Белгородской области** оказывает содействие в организации медицинского обеспечения, привлечении творческих коллективов для выступления в рамках программы Фестиваля, реализации программ гостеприимства (экскурсионные и досуговые мероприятия), зрительской программы (включая меры по предупреждению распространения новой

коронавирусной инфекции), волонтерской программы и комплексной программы безопасности Фестиваля, оказании сервисов для судейской коллегии, транспортном обеспечении для почетных гостей, информационно-техническом обеспечении Фестиваля (включая оформление города и объекта спорта, устойчивые каналы сети интернет), поставку питьевой воды для участников, организации кофе-брейков на объекте проведения Фестиваля для различных клиентских групп.

Расходы по обеспечению ГСК и судейских бригад по видам испытаний единой экипировкой с символикой комплекса ГТО, ведущим церемоний открытия и закрытия, соревновательной программы, изготовлению приветственных пакетов участников, стартовых номеров, необходимой полиграфической продукции, индивидуальных и командных призов победителям, а также иные организационные расходы возлагаются на Дирекцию в пределах средств субсидии из федерального бюджета, выделенной некоммерческой организации на финансовое обеспечение мероприятий по поэтапному внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

## **Х. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля осуществляется согласно Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №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».

Мероприятия по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 осуществляются в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Главным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года.

Приложение 1  
к Положению о Фестивале чемпионов  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО»

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ  
в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО»**

От (наименование субъекта Российской Федерации) \_\_\_\_\_

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Ответственное лицо:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / М.П.  
дата, ФИО, подпись

контактные данные: \_\_\_\_\_ (телефон, эл. почта).

Допущено к участию \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / М.П.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ  
в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО»  
в соревновании «Иду на рекорд!»**

ОТ \_\_\_\_\_  
(ФИО участника)

\_\_\_\_\_ (регион проживания)

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>УИН участника</b>	<b>Вид испытания, расчетный результат выполнения</b>	<b>Медицинский допуск врача к занятиям физической культурой и спортом</b>
<b>1.</b>			Заполняется, с указанием вида испытания, и предварительного результата	Отметка «Допущен», подпись и печать врача

Индивидуальная подпись участника:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Требования к видеороликам претендентов  
для участия в номинации «Иду на рекорд»  
в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО»**

**«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) так, чтобы при оценке на экране было видно, что плечи, туловище и ноги составляют прямую линию в исходном положении, а также касание грудью платформы или иного предмета, высотой 5 см от пола в ходе выполнения упражнения.

Испытуемый должен быть в обтягивающей одежде.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди) на тумбе с прикрепленной к ней измерительной линейкой.

При выполнении упражнения должны быть видны прямые ноги и результат в см, зафиксированный в кадре на 2 сек.

**Бег на 60 метров**

Видеоролик снимается на дорожке стадиона или любой твердой поверхности.

В кадре одновременно должен быть виден участник, выполняющий старт, пробегание дистанции и финиш; секундомер с началом хронометража по команде «старт», данной стартовым флажком.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (сбоку) в полный рост, так, чтобы в кадре было видно, что при выполнении упражнения подбородок поднялся выше грифа перекладины.

**Рывок гири 16 кг.**

Упражнение выполняется за 4 минуты. Видеоролик снимается под углом в 40-45 градусов по отношению к испытуемому (спереди), в полный рост, так, чтобы судья мог определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также отсутствие касания туловища свободной рукой.

Приложение 4  
к Положению о Фестивале чемпионов  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
«ИГРЫ ГТО»

**Минимальные требования  
к участию в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» «ИГРЫ ГТО»  
в номинации «Иду на рекорд»**

№ п/п	Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)		
<b>Женщины</b>			
<b>Силовые упражнения</b>			<b>Минимальные значения</b>
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз за 4 мин.)	6 ступень	100 раз
		7 ступень	60 раз
		8 ступень	55 раз
<b>Упражнение на гибкость</b>			<b>Минимальные значения</b>
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6 ступень	33 см
		7 ступень	29 см
		8 ступень	25 см
<b>Упражнение на скорость</b>			<b>Минимальные значения</b>
3.	Бег на 60 метров	6 ступень	7,7 сек.
		7 ступень	8,6 сек.
		8 ступень	9,0 сек.
<b>Мужчины</b>			
<b>Силовые упражнения</b>			<b>Минимальные значения</b>
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6 ступень	46 раза
		7 ступень	36 раза
		8 ступень	32 раза
5.	Рывок гири 16 кг, (кол-во раз, за 4 мин)	6 ступень	130 раза
		7 ступень	126 раз
		8 ступень	122 раз
<b>Упражнение на скорость</b>			<b>Минимальные значения</b>
6.	Бег на 60 м	6 ступень	6,8 сек.
		7 ступень	7,7 сек.
		8 ступень	8,2 сек.