

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Приморская спортивная школа»

И.А. Севастьянов  
9 апреля 2026 года



## **Положение**

### **о проведении соревнований по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ГОНКА ГТО», посвященных 95-летию отечественного комплекса ГТО**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1. Соревнования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГОНКА ГТО», посвященные 95-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Соревнования) проводятся с целью:
- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО) среди различных возрастных групп населения;
  - вовлечения граждан в систематические занятия физической культурой и спортом;
  - пропаганда здорового образа жизни.

#### **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

- 2.1. Соревнования проводятся 25 апреля 2026 года в 11.00 в спортивном комплексе МБУ ДО «Приморская спортивная школа» по адресу: пос. Васьково, дом 56.

#### **3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ**

- 3.1. Общее руководство и непосредственное проведение Соревнований осуществляет МБУ ДО «Приморская спортивная школа».

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

- 4.1. Соревнования личные.
- 4.2. К соревнованиям допускаются мужчины и женщины в возрасте от 16 до 49 лет по возрастным группам, зарегистрированные на официальном сайте gto.ru (иметь УИН номер), имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- 4.3. Возрастные группы участников:
- мужчины от 16 до 29 лет включительно (6-9 ступени ГТО);
  - женщины от 16 до 29 лет включительно (6-9 ступени ГТО);
  - мужчины от 30 до 49 лет включительно (10-13 ступени ГТО);
  - женщины от 30 до 49 лет включительно (10-13 ступени ГТО).
- 4.4. Участники объединяются в одну группу, если количество участников на момент старта менее трех человек. Объединение возрастных групп производится по половому признаку.

#### **5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

- 5.1. Программа соревнований включает забег на дистанцию с преодолением семи видов испытаний (станций), согласно регламенту (Приложение № 1):
- челночный бег;
  - прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- запрыгивание на тумбу;
- рывок гири 16 кг (мужчины) / приседания с гирей 8 кг (женщины);
- поднятие туловища из положения лежа на спине;
- прыжки через барьер.

5.2. Время прохождения дистанции фиксируется по окончанию забега, после преодоления всех видов испытаний.

5.3. За каждое нарушение в ходе выполнения испытаний – штраф + 1 сек к общему результату.

5.4. Побеждает участник, показавший лучшее время с учетом начисленных штрафов.

5.5. По решению организаторов соревнований очередность выполнения станций Соревнований может быть изменена в день проведения мероприятия.

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

6.1. Участники, занявшие 1–3 места, награждаются кубками, дипломами и медалями. Награждение производится по всем группам отдельно среди мужчин и женщин.

6.2. Всем участникам Соревнований вручается сертификат участника.

## **7. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

7.1. Расходы по проезду и питанию участников производится за счёт командирующих организаций. Награждение производится за счёт средств бюджета Приморского муниципального округа Архангельской области, выделенных на эти цели.

## **8. ЗАЯВКИ**

8.1. Для участия в соревнованиях необходимо до **23 апреля 2026 года** (включительно) направить предварительную заявку в электронном виде по установленной форме (Приложение № 2) на эл. адрес [primdyussh@yandex.ru](mailto:primdyussh@yandex.ru)

8.2. В день проведения соревнований в судейскую комиссию предоставляются:

- оригинал заявки (Приложение № 2);
- оригинал согласия законного представителя на несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования, участие в соревнованиях (Приложение № 3);
- медицинский допуск к участию в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## Регламент соревнований «ГОНКА ГТО»

Забег проходит на размеченной дорожке, которая содержит 7 «пунктов» испытаний, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими времязатратами).

Участник проходит все «пункты» на дорожке и пересекает финишную линию (отметку). Итоговым временем считается время пересечения участником финишной черты плюс штрафное время (при наличии) за неправильное выполнение испытаний.

По всей дистанции с участником продвигается судья, оценивающий правильность выполнения упражнений и производящий подсчет количества повторений. Также судья фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время.

**Станция № 1 – «Челночный бег»** 10\*10 метров для мужчин и 3\*10 метров для женщин.

Участник по команде «Марш» должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров (женщины) и еще девять отрезков по 10 метров (мужчины).

После прохождения 1 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 испытания (станции).

**Станция № 2 – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».**

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 180 см - для мужчин и 150 см - для женщин.

После каждого прыжка участник огибает сигнальный конус, возвращается к исходному положению для следующей попытки.

В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку.

Общее число повторений – 5 раз.

**Штраф:**

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния;
- не огибание сигнального конуса.

После прохождения станции участник, пробегает короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 станции.

**Станция № 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить 25 повторений для мужчин и 10 повторений для женщин.

После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- поочерёдное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

После прохождения станции участник пробегает короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 станции.

#### **Станция № 4 – «Запрыгивание на тумбу».**

Участнику необходимо выполнить 10 запрыгиваний на тумбочку и 10 спрыгиваний с тумбочки (прыжки выполняются с места двумя ногами с приземлением на тумбочку (пол) с опорой на две ноги).

Запрыгивания не засчитывается:

- поочередное отталкивание ногами.

После прохождения станции участник, пробегает короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 5 станции.

#### **Станция № 5 – «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «Приседание с гирей 8 кг» (женщины).**

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для мужчин – 20 повторений и приседание с гирей 8 кг для женщин – 15 повторений.

*Рывок гири весом 16 кг (для мужчин).*

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

Во время выполнения испытания не допускается использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки, канифоли для подготовки ладоней.

Повторение не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири, рука полностью не выпрямлена.

*Приседание с гирей весом 8 кг (для женщин).*

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов).

После прохождения станции участник, пробегает короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 6 станции.

#### **Станция № 6 – «Поднимание туловища из положения «лежа на спине».**

Участник выполняет поднимание туловища из положения «лежа на спине» мужчины – 30 повторений, женщины – 20 повторений.

Участник принимает 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. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок или команду «Нет» и называет ошибку. После чего называет количество правильного выполненных повторений.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения станции участник, пробегает короткую дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 7 станции.

#### **Станция № 7 – «Прыжки через барьер».**

Участник выполняет прыжки через барьер высотой не менее 30 см и не более 60 см, количество барьеров 10 шт. Прыжки через барьер выполняются с места двумя ногами.

Попытки не засчитываются:

- сбитие или касание барьера;
- отталкивание с предварительного подскока (разбега);
- поочередное отталкивание ногами;

После прохождения станции участник, пробегает короткую дистанцию до финишной черты.

**ЗАЯВКА**  
**на участие в соревнованиях Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**«ГОНКА ГТО», посвященных 95-летию отечественного комплекса ГТО**

№	Фамилия Имя Отчество участника (полностью)	УИН ВФСК «ГТО»	Дата рождения (полностью)	Допуск врача (или только для лиц 18 лет и старше личная подпись об ответственности за жизнь и здоровье во время участия в соревнованиях)

Всего допущено \_\_\_\_ человек.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

« \_\_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.  
Дата заполнения

**Согласие законного представителя несовершеннолетнего участника  
на прохождение тестирования**

Я, \_\_\_\_\_,

(ФИО родителя (законного представителя)  
являясь законным представителем несовершеннолетнего

\_\_\_\_\_ (ФИО несовершеннолетнего полностью)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. рождения,

настоящим даю согласие на прохождение моим ребёнком тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в рамках проведения соревнований по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ГОНКА ГТО», посвященных 95-летию отечественного комплекса ГТО.

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(расшифровка)