

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГБУ «ЦФКиС  
СЗАО г. Москвы» Москомспорта**

**В.И. Богиев**

**2021 г.**



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Финальных окружных соревнований по комплексной эстафете «Готов  
к труду и обороне» (ГТО) в рамках  
комплексной Спартакиады «Московский двор-спортивный двор»  
(реестровый номер ЕКП 32831)**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Финальные окружные соревнования по комплексной эстафете «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках комплексной Спартакиады «Московский двор-спортивный двор» проводится в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2021 г. (реестровый № 32685).

Целью проведения соревнований является вовлечение различных категорий населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами **соревнований в комплексной эстафете ГТО** являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО) среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

**Комплексная эстафета комплекса ГТО** проводится **24 апреля 2021 г.**

**По адресу:** г. Москва, ул. Лодочная д. 33-35 напротив. Стадион «Тушино».

**Проезд:** от метро «Тушинская» - авт. 96 до остановки «Восточный мост». Авт. «Т» до остановки «Бригантина».

**Регистрация** участников в 09-00.

**Начало** соревнований в 9-30. **Окончание** соревнований в 12-00.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет ГБУ «ЦФКиС СЗАО г. Москвы» Москомспорта.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в **комплексной эстафете ГТО** допускаются сборные команды районов (муниципальных образований) Северо-Западного административного округа города Москвы, направившие свои заявки в установленные сроки и соответствующие установленным требованиям данного положения.

Количество участников сборной команды – **10 человек** (5 девушек и 5 юношей).

Для участия в **комплексной эстафете ГТО** состав сборной команды формируется из 10 человек в следующих возрастных группах:

- 1 мальчик, 1 девочка – 9-10 лет (вторая ступень комплекса ГТО);

- 2 мальчика, 2 девочки – 11-12 лет (третья ступень комплекса ГТО);
- 1 юноша, 1 девушка – 13-15 лет (четвертая ступень комплекса ГТО);
- 1 юноша, 1 девушка – 16-17 лет (пятая ступень комплекса ГТО).

Возраст участников **комплексной эстафеты ГТО** в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется на дату проведения **комплексной эстафеты ГТО** – 24 апреля 2021 г.

Все участники **комплексной эстафеты ГТО** до направления предварительной заявки должны в установленном порядке пройти регистрацию на сайте **www.gto.ru** и иметь уникальный идентификационный номер (УИН).

К участию в **комплексной эстафете ГТО** не допускаются:

- лица, не зарегистрированные на сайте **www.gto.ru** в установленном порядке (обязательно наличие размещённой фотографии участника в личном кабинете);
- лица, не имеющие медицинского допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- лица, не соответствующие установленным Положением требованиям к возрасту участников **комплексной эстафеты ГТО**;
- лица, у которых отсутствует документ, удостоверяющий личность участника.
- лица без спортивной формы.

Форма одежды и обуви участников – спортивная.

## V. ПРОГРАММА комплексной эстафеты ГТО

Проведение **комплексной эстафеты ГТО** среди сборных команд.

| Время       | Наименование мероприятия                                                                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00-9.00   | Монтаж оборудования, подготовка мест проведения тестирования                                                                       |
| 8.30-9.00   | Инструктаж судейских бригад                                                                                                        |
| 9.00-9.30   | Регистрация участников <b>комплексной эстафеты</b> , прохождение представителями команд комиссии по допуску участников, жеребьёвка |
| 9.30-11.30  | Начало проведения Комплексной эстафеты ГТО                                                                                         |
| 11.30-12.00 | Подведение итогов Комплексной эстафеты ГТО, церемония награждения победителей и призёров комплексной эстафеты                      |
| 11.45-12.00 | Демонтаж спортивного оборудования и инвентаря                                                                                      |

### Комплексная эстафета комплекса ГТО

Соревнования командные, проводятся в формате комплексной эстафеты, состоящей из **10 этапов** выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО для участников второй, третьей, четвертой, пятой ступеней комплекса ГТО.

Команды заранее определяют участников, стартующих на этапах в соответствии с этапами комплексной эстафеты комплекса ГТО.

Участие в эстафете обязательно для всех членов команды.

Одновременно соревнуются две команды, очередность выступления команды осуществляется посредством слепой жеребьевки. Команды стартуют согласно проведенной жеребьевки (нечётные команды выступают по внутренней дорожке стадиона).

### Порядок выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на этапах комплексной эстафеты комплекса ГТО

| Этап    | Участник                        | Схема прохождения этапов                                                                              |
|---------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 этап  | 2 ступень<br>девочка 9-10 лет   | <b>СТАРТ.</b> Бег на 30 м.<br>передача эстафеты                                                       |
| 2 этап  | 2 ступень<br>мальчик 9-10 лет   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу<br>(количество раз), передача эстафеты                 |
| 3 этап  | 3 ступень<br>девочка 11-12 лет  | Бег на 30 м.<br>передача эстафеты                                                                     |
| 4 этап  | 3 ступень<br>мальчик 11-12 лет  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу<br>(количество раз), передача эстафеты                 |
| 5 этап  | 4 ступень<br>девushка 13-15 лет | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,<br>передача эстафеты                                     |
| 6 этап  | 4 ступень<br>юноша 13-15 лет    | Бег на 60 м,<br>передача эстафеты                                                                     |
| 7 этап  | 5 ступень<br>девushка 16-17 лет | Поднимание туловища из положения лёжа на скамье<br>(количество раз за 1 минуту),<br>передача эстафеты |
| 8 этап  | 5 ступень<br>юноша 16-17 лет    | Челночный бег (3 раза по 10 метров),<br>передача эстафеты                                             |
| 9 этап  | 3 ступень<br>девочка 11-12 лет  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,<br>передача эстафеты                        |
| 10 этап | 3 ступень<br>мальчик 11-12 лет  | Бег на 30 м. <b>ФИНИШ</b>                                                                             |

Каждый участник команды проходит **только один этап** эстафеты в соответствии с Порядком выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Все участники эстафеты перед стартом своей команды, распределяются по этапам эстафеты судьями при участниках, согласно Порядка выполнения.

Участник команды стартует с линии старта, преодолевает расстояние до спортивного снаряда (вида испытания), выполняет испытание (тест) комплекса ГТО, далее преодолевает расстояние до следующего участника команды и передаёт эстафету участнику команды на линии передачи эстафеты.

Передача эстафеты осуществляется касанием рукой плеча участника, стартующего на следующем этапе и находящегося на линии старта.

Участник покидает свой этап по завершению выполнения испытания (по достижению результата не ниже уровня бронзового, серебряного или золотого знака отличия) или по команде судьи (в случае выполнения испытания с результатом ниже уровня бронзового знака отличия).

**На первом этапе** девочка 2 ступени (возрастная группа от 9 до 10 лет) по команде судьи пробегает 30 метров с высокого старта и добегая до финиша, следует к линии передачи эстафеты.

**На втором этапе** после получения эстафеты мальчик 2 ступени (возрастная группа от 9 до 10 лет) добегает до коврика отжиманий и занимает исходное положение. Выполняет испытание отжимание, после окончания испытания бежит до линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнице третьего этапа.

**На третьем этапе** девочка 3 ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет), после получения эстафеты, добегает до линии старта, занимает положение высокого старта и по команде судьи выполняет испытание бег 30 метров. Далее у линии передачи эстафеты передаёт эстафету участнику четвёртого этапа.

**На четвёртом этапе** мальчик 3 ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет) после получения эстафеты, добегает до коврика отжиманий и занимает исходное положение. Выполняет испытание отжимание, после окончания испытания бежит до линии передачи эстафеты для передачи участнице пятого этапа.

**На пятом этапе** девушка 4 ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет), после получения эстафеты, добегает до коврика с линейкой, выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами. На выполнение испытания даётся три попытки. Попытка с результатом на золотой знак даёт возможность оставшиеся две попытки не использовать. После выполнения испытания бежит до линии передачи эстафеты и передаёт эстафету участнику шестого этапа.

**На шестом этапе** юноша 4 ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет) после получения эстафеты, пробежав до старта своего этапа, занимает высокий старт и по команде судьи выполняет испытание бег 60 метров. Далее у линии передачи эстафеты передаёт эстафету участнице седьмого этапа.

**На седьмом этапе** девушка 5 ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет), получения эстафеты, добегает до скамейки, занимает исходное положение для выполнения испытания поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Участница седьмого этапа покидает свой этап после истечения 1 минуты по команде судьи или после выполнения испытания с результатом на золотой знак отличия. После выполнения испытания, пробежав до линии передачи эстафеты, передаёт эстафету участнику восьмого этапа.

**На восьмом этапе** юноша 5 ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет), добегая до линии старта, занимает положение высокого старта и по команде судьи выполняет испытание челночный бег 3 раза по 10 метров. Далее у линии передачи

эстафеты передаёт эстафету участнику девятого этапа.

**На девятом этапе** девочка 3 ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет), получения эстафеты, добегают до скамейки, занимает исходное положение для выполнения испытания наклон из положения стоя на гимнастической скамье (в спортивной обуви). После двух предварительных наклонов, при третьем наклоне участница фиксирует руки на шкале измерения и судья фиксирует результат. Участница бежит до линии передачи эстафеты для передачи эстафеты участнику десятого этапа.

**На десятом этапе** мальчик 3 ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет), добегают до линии старта, занимает положение высокого старта и по команде судьи выполняет испытание бег 30 метров и финиширует на финишной линии.

Секундомер фиксирует результат прохождения эстафеты командой в момент пересечения участником 10-го (последнего) этапа линии «Финиш».

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты комплексной эстафеты комплекса ГТО фиксируются и вносятся в протокол в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения.

Результаты выполнения испытаний участников команд комплексной эстафеты ГТО не вносятся в личные кабинеты в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

В случае выполнения вида испытания комплекса ГТО на каждом этапе с результатом ниже уровня **золотого знака отличия** комплекса ГТО, участнику начисляются штрафные секунды в количестве: уровень выше или равный **серебряному знаку отличия** - 60 секунд (1 минуты), уровень выше или равный **бронзовому знаку отличия** - 120 секунд (2 минуты), и 180 секунд (3 минуты) – за результат ниже уровня бронзового знака.

Общее время прохождения всех этапов эстафеты каждым участником команды суммируется со штрафным временем, полученным участниками команды во время прохождения этапов и затем определяется итоговый результат эстафеты.

Команда, затратившая **наименьшее количество времени** на прохождение всех этапов эстафеты (в том числе с учётом штрафных секунд), **признается победителем**.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдаётся команде, у которой меньше всего штрафных секунд. Если штрафных секунд будет одинаковое количество, победитель определится по наибольшему количеству очков, набранных на 8 этапе.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в комплексной эстафете ГТО среди сборных команд районов (муниципальных образований) Северо-Западного административного округа города Москвы, награждаются кубками и дипломами, а члены команд дипломами и медалями соответствующих степеней.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляет ГБУ «ЦФКиС СЗАО г. Москвы» Москомспорта.

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

**Комплексная эстафета комплекса ГТО** проводится 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 РФ от 31 июля 2020 г.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, Временного положения о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительских, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в городе Москве, утвержденного распоряжением Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. № 1054-РМ, а также согласно приказу Москомспорта от 28 августа 2003 г. № 627а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях, подведомственных Москомспорту» и требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Во время проведения соревнований на спортивном объекте будет находиться медицинский персонал для оказания в случае необходимости медицинской помощи. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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".

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Все участники **комплексной эстафеты ГТО** должны иметь при себе полис обязательного медицинского страхования (ОМС) или полис добровольного медицинского страхования (ДМС).

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные **командные заявки** на участие в **комплексной эстафете ГТО** необходимо направить по установленной форме согласно Приложению 1

к настоящему Положению на адрес электронной почты [gtoszao@list.ru](mailto:gtoszao@list.ru) с темой письма «Эстафета ГТО» в формате сканированного (заверенного) документа и в формате word.

Все участники **комплексной эстафеты ГТО** должны быть **зарегистрированы** на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН) и медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Персональные данные участника, указываемые во время регистрации на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), должны быть корректными (обязательно наличие фотографии с изображением лица участника).

**Срок предоставления заявок до 16.00 22 апреля 2021 года.**

В день проведения **комплексной эстафеты ГТО** представитель команды совместно с участниками команды представляют в комиссию по допуску:

- **оригинал заявки**, заверенный врачом и печатью медицинского учреждения (либо комплект справок из медицинского учреждения на всех участников), заверенный подписью и печатью представителя организации;
- документ, удостоверяющий личность каждого участника команды.

Замена участника выполнения испытаний комплекса ГТО по неотложным обстоятельствам после подачи заявки возможна только по согласованию с организаторами.

Замена участника команды должна быть зафиксирована организаторами соревнований и может быть проведена не менее чем за 20 минут до старта команды.

Комиссия по допуску проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд.

Команда, не представившая при прохождении комиссии по допуску необходимые документы на всех участников команды, прибывшая на **комбинированную эстафету ГТО** в неполном составе, имеющая в своём составе участников без спортивной формы и (или) спортивной обуви, к участию в **комплексной эстафете ГТО** не допускается.

В случае определения судьями подмены одного участника команды другим, результат выступления команды в **комплексной эстафете ГТО** аннулируется.

## **ХII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Участники соревнований обязаны соблюдать Правила нахождения на спортивном объекте, на котором проходит **Комплексная эстафета ГТО**, Правила проведения соревнований.

Организаторы Фестиваля имеет право вносить изменения в программу выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО в зависимости от количества участников.

Проезд до места проведения Фестиваля и обратно производится за счёт командующих организаций.

Информацию по организационным вопросам можно получить по контактными телефонам: 8 (499) 493-08-38.

**ЗАЯВКА**  
**на участие в окружном весеннем Фестивале**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**24 апреля 2021 г.**

от \_\_\_\_\_  
 (наименование организации)

| №             | Фамилия, имя, отчество | Число, месяц, год рождения | УИН участника | Степень, возрастная группа        | Допуск врача, подпись и печать врача |
|---------------|------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Девочка<br>2 степень<br>9-10 лет  |                                      |
| <b>2 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Мальчик<br>2 степень<br>9-10 лет  |                                      |
| <b>3 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Девочка<br>3 степень<br>11-12 лет |                                      |
| <b>4 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Мальчик<br>3 степень<br>11-12 лет |                                      |
| <b>5 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Девушка<br>4 степень<br>13-15 лет |                                      |
| <b>6 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Юноша<br>4 степень<br>13-15 лет   |                                      |
| <b>7 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Девушка<br>5 степень<br>16-17 лет |                                      |
| <b>8 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |
|               |                        |                            |               | Юноша<br>5 степень<br>16-17 лет   |                                      |
| <b>9 этап</b> |                        |                            |               |                                   |                                      |

| №       | Фамилия, имя, отчество | Число, месяц, год рождения | УИН участника | Степень, возрастная группа        | Допуск врача, подпись и печать врача |
|---------|------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|         |                        |                            |               | Девочка<br>3 степень<br>11-12 лет |                                      |
| 10 этап |                        |                            |               |                                   |                                      |
|         |                        |                            |               | Мальчик<br>3 степень<br>11-12 лет |                                      |

Подпись врача

ФИО

Для участия в комплексной эстафете ГТО допущено \_\_\_\_\_ человек.

М.П.

Представитель команды

подпись

ФИО, контактный телефон

М.П.

«

»

2021 г.