

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ

**«Милюковский центр
физической культуры и спорта»**

Д.В. Стребков

2026 год



«УТВЕРЖДАЮ»

**Глава Милюковского
муниципального округа**

Н.В. Сепко

2026 год



Положение

**о проведении I этапа муниципального Фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных
организаций, среди трудовых коллективов
в зачёт Спартакиады трудящихся
Милюковского муниципального округа, посвящённого
Году единства народов России.**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

I этап муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, среди трудовых коллективов в зачёт Спартакиады трудящихся Милюковского муниципального округа, посвящённого Году единства народов России (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Камчатском крае на 1 квартал 2026 года, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий на 1 квартал 2026 года, проводимых в рамках реализации муниципальной программы «Развитие массовой физической культуры и спорта в Милюковском муниципальном округе».

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения Милюковского муниципального округа в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения Милюковского муниципального округа;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих население к занятиям физической культурой и спортом.

3. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Дата проведения: 10, 11, 12, 14 февраля 2026 года.

10 февраля (с. Милюково, ул. Советская 59, универсальный спортивный зал ФОК «Сокол») – 1 группа, регистрация 14:00 до 14:25; старт в 14:30.

11 февраля (с. Мильково, ул. Советская 59, универсальный спортивный зал ФОК «Сокол») – 2 группа, регистрация 14:00 до 14:25; старт в 14:30.

12 февраля (с. Мильково, ул. Советская 59, универсальный спортивный зал ФОК «Сокол») – 3 группа, регистрация 18:00 до 18:25; старт в 18:30.

13 февраля (с. Мильково, ул. Олимпийская 1, спортивный комплекс «Весёлая горка») – 1 и 2 группа, регистрация 14:00 до 14:25; старт в 15:00.

14 февраля (с. Мильково, ул. Олимпийская 1, спортивный комплекс «Весёлая горка») – 3 группа, регистрация 13:00 до 13:45; старт в 14:00.

14 февраля (с. Мильково, ул. Олимпийская 1, спортивный комплекс «Весёлая горка») – НАГРАЖДЕНИЕ в 15:30

4. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляет МБУ «Мильковский центр физической культуры и спорта».

4.2. Непосредственное проведение и подготовку Соревнований осуществляет МБУ «МЦФКиС», судейство Соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию (ГСК) согласно Приложению № 1.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в Фестивале допускаются лица в возрасте от 8 лет и старше (относящиеся к II – XVI возрастным ступеням комплекса ГТО соответственно), имеющие допуск врача (медицинскую справку) или коллективную заявку согласно Приложению № 2.

5.2. «Обязательным условием допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО является наличие у участника личного кабинета на портале gto.ru, прошедшего процедуру актуализации (перерегистрации) через авторизацию в федеральной государственной информационной системе "Единая система идентификации и аутентификации" (ЕСИА/Госуслуги).

Группа	Категория участников	Ступени ВФСК ГТО	Состав команды
1 группа	команды обучающихся образовательных организаций	II - III ступени (8 - 11 лет)	20 человек не зависимо от пола (зачёт по 10 лучшим результатам)
2 группа	команды обучающихся образовательных организаций	IV - VI ступени (12-17 лет)	20 человек не зависимо от пола (зачёт по 10 лучшим результатам)
3 группа	команды организаций, предприятий, учреждений ММО	*VII – XV ступени (18 и старше лет)	6 человек не зависимо от пола (зачёт по 6 лучшим результатам)

5.3. Участники Соревнования должны выступать в спортивной форме и спортивной обуви.

5.4. Обеспечение участников спортивным инвентарем (лыжи, палки, лыжная обувь) осуществляется самостоятельно. Участники вправе использовать собственные лыжи либо воспользоваться услугами пункта проката «Весёлая горка» на условиях организации.

6. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа фестиваля состоит из тестов, включённых в программу испытаний комплекса ГТО. Необходимо выполнить комплекс упражнений за наименьшее количество времени.

10 февраля	Бег на 30 м	1	с 15.00 до 16.00 часов	-
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
	Челночный бег 3*10			
13 февраля	Бег на лыжах	1	старт в 15:00	Мал., дев. - 1 км.
11 февраля	Стрельба	2	с 15.00 до 16.30 часов	-
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
13 февраля	Бег на лыжах	2	старт в 15:10	Мал. дев. IVст. (12-13 лет) -2 км. Мал. дев. V ст. (14-15 лет) -3 км. Дев. VIст. (16-17 лет) -3 км. Юн. VI ст. (16-17 лет) -5 км.
12 февраля	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3	с 18:30 до 19:00 часов	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			XVIст. (60+) - отжимание от скамьи.
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.			-
	Стрельба			-

НАГРАЖДЕНИЕ СОСТОИТСЯ 14 февраля в 15:30 НА С.К «ВЕСЁЛАЯ ГОРКА»
(для всех возрастных групп)

14 февраля	Бег на лыжах	3	Старт 14:00	Жен. VII-XI ст. (18-39 лет) -3 км. Муж. VII-XI ст. (18-39 лет) -5 км. Жен. XII-XV ст. (40-59 лет) -2 км. Муж. XII-XV ст. (40-59 лет) -5 км. Жен. XVI ст. (60+) -2 км. Муж. XVI ст. (60+) -3 км.	
---------------	--------------	---	----------------	--	--

Условия проведения Фестиваля

Испытания (тесты) выполняются в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01.02.2018 года.

Программа Фестиваля состоит из тестов включенных в программу испытаний комплекса ГТО.

Бег на 30 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с ровным покрытием. Ширина дорожки 1,22 м. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники должны подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен руками или ногами касаться линии старта. По команде «Внимание!» участники должны зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» участники начинают движение. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;
- старт участника был совершен раньше команды «Марш!».

Подъём 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 подъёмов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами)
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - плечи»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

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, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три 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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье 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.

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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- согнутые в коленях ноги;
- не удержание результата в течении 2 с.

Челночный бег 3 x 10 метров

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «Марш!» участник должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начинать выполнение испытания до команды судьи «Марш!)) (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Стрельба из пневматической винтовки.

Правила выполнения:

Выполняется участниками IV - XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Соревнования командные.

Итоги Фестиваля подводятся согласно таблице оценки выполнения испытаний в рамках Фестивалей ГТО – 100 - очковой таблице оценки результатов, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации № 259 от 18 апреля 2023 года.

6.2. Командный зачет по итогам Фестиваля подводится:

1 группа - по 10 участникам, не зависимо от пола и возраста, показавшим лучшие результаты;

2 группа - по 10 участникам, не зависимо от пола и возраста, показавшим лучшие результаты;

3 группа - по 6 участникам, не зависимо от пола и возраста, показавшим лучшие результаты.

6.3. При равенстве суммы очков у двух или более команд, преимущество получает команда, показавшая лучший суммированный результат в тесте Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Торжественное награждение состоится у 1 группы, 2 группы и 3 группы 14 февраля в 15:30 на с. Мильково, ул. Олимпийская 1, спортивный комплекс «Весёлая горка»)

7.2. Команды, занявшие 1,2,3 места (1,2,3 группы) награждаются Кубками, грамотами ВФСК ГТО, участники - медалями ВФСК ГТО.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с проведением Соревнований, несет МБУ «Милюковский центр физической культуры и спорта» за счет средств муниципальной программы «Развитие массовой физической культуры и спорта в Милюковском муниципальном округе».

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

9.1. Соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов безопасности объекта спорта.

9.2. Оказание скорой медицинской помощи, осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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».

9.3. Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 16.12.2020 г. № 927.

9.4. Оказание доврачебной помощи осуществляется медицинским работником МБУ «Милюковский центр физической культуры и спорта».

9.5. Запрещено носить предметы, которые могут привести к травме или дать искусственное преимущество игроку.

9.6. Игроки могут носить очки или линзы на свой собственный риск.

9.7. Компрессионные средства (защитные приспособления от травм) можно носить для защиты или поддержки.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

10.1. Предварительные заявки на участие подаются до 05 февраля 2026 г. в МБУ «МЦФКиС» или на «Ватсап» тел. +7 (914) 359-37-08, по эл. почте: fok_sokol@mail.ru

10.2. Представитель команды предоставляет главному судье соревнований коллективную заявку по форме согласно Приложению № 2, (в формате Word) *заверенную руководителем и врачом медицинской организации.*

10.3. Участники Соревнований предоставляют медицинскую справку-допуск от врача терапевта или врача общей практики согласно Приложению № 3.

Данное Положение является официальным вызовом на Соревнования.

Приложение № 1
к Положению о проведении
I этапа муниципального Фестиваля ВФСК ГТО
среди обучающихся образовательных организаций,
среди трудовых коллективов
в зачёт Спартакиады трудящихся
Мильковского муниципального округа, посвящённого
Году единства народов России.

**Состав судейской бригады
Мильковского муниципального Центра тестирования ВФСК ГТО**

1. Главный спортивный судья соревнований – Рябинина Александра Павловна
2. Главный спортивный судья - секретарь – Кочетов Александр Николаевич

**Медицинское заключение
о допуске спортсменов спортивной команды
к I этапу муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных
организаций, среди трудовых коллективов
в зачёт Спартакиады трудящихся
Мильковского муниципального округа, посвящённого
Году единства народов России.**

от команды _____
наименование команды

Организация _____

Вид спорта/спортивная дисциплина: Сдача нормативов (тестов) ВФСК ГТО

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Возраст (полных лет)	Реестровый номер спортсмена	Реестровый номер индивидуального медицинского заключения	Допущен/не допущен (дата, подпись, печать)
1.					<i>Заполняет медицинский работник</i>	
2.						
3.						

Количество участников _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____
(подпись) (Ф.И.О.)

(М.П. медицинского учреждения)

Капитан команды _____ **тел.** _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, _____,

(Ф.И.О., дата рождения)

выражаю свое желание принять участие в соревнованиях, _____,

_____ 20__ года, СРК «Веселая горка», стадион «Юность»,
ФОК «СОКОЛ», спортивный зал РДК, стадион «Строитель».

Подтверждаю, что я ознакомлен (ознакомлена) с Положением о проведении данных соревнований и полностью согласен (согласна) его выполнять.

Настоящим я также подтверждаю, что:

- осознаю, что участие в данных соревнованиях, требующих физического напряжения, может привести к значительным физическим нагрузкам, опасности получения заболеваний или травм;

- осведомлен (осведомлена) о состоянии своего здоровья и никаких медицинских противопоказаний, препятствующих участию в данных соревнованиях, не имею. Ответственность за любые возможные негативные последствия моего участия в данных соревнованиях возлагаю на себя.

- при участии в данных соревнованиях буду беспрекословно подчиняться всем указаниям и требованиям организаторов и судей данных соревнований;

- я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения соревнований, и в случае его утери не имею право компенсации;

- я согласен (согласна) с тем, что моё выступление, фотографии со мной и интервью может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату и без материальной компенсации в отношении этих материалов.

Я выражаю согласие МБУ «МЦФКиС» на обработку своих персональных данных, переданных мной при регистрации на участие в данных соревнованиях, то есть совершение всех действий (операций) с моими персональными данными (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных действующим законодательством.

Перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие: Ф.И.О., паспортные данные, адрес места регистрации.

Настоящее согласие действует с момента его подписания и до момента отзыва мною данного согласия в письменной форме в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Личная подпись _____ / _____ / _____ 20__ г.

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, _____,
(Ф.И.О. родителя или законного представителя)

даю свое согласие на участие моего несовершеннолетнего ребёнка

(Ф.И.О. ребенка, число, месяц, год рождения)

в соревнованиях _____ 20__
года,
СК «Веселая горка», стадион «Юность», ФОК «СОКОЛ», спортивный зал РДК, стадион
«Строитель».

Подтверждаю, что я и мой ребенок ознакомлены с Положением о проведении данных соревнований и полностью согласны его выполнять.

Настоящим я также подтверждаю, что:

- осознаю, что участие в данных соревнованиях, требующих физического напряжения, может привести к значительным физическим нагрузкам и опасности получения травм;
- осведомлен (осведомлена) о состоянии здоровья своего ребенка и никаких медицинских противопоказаний, препятствующих участию в данных соревнованиях, он (она) не имеет. Ответственность за любые возможные негативные последствия участия моего ребенка в данных соревнованиях возлагаю на себя.
- при участии в данных соревнованиях мой ребенок будет беспрекословно подчиняться всем указаниям и требованиям организаторов и судей данных соревнований;
- я самостоятельно несу ответственность за свое личное имущество и имущество своего ребенка, оставленное на месте проведения соревнований, и в случае его утери не имею право компенсации;
- я согласен (согласна) с тем, что выступление моего ребенка, фотографии с ним и интервью может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату и без материальной компенсации в отношении этих материалов.

Я выражаю согласие на обработку МБУ «МЦФКиС» своих персональных данных и своего ребенка, переданных мной при регистрации на участие в данных соревнованиях, то есть совершение всех действий (операций) с моими персональными данными и моего ребенка (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных действующим законодательством.

Перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие: Ф.И.О., паспортные данные, свидетельство о рождении, адрес места регистрации.

Настоящее согласие действует с момента его подписания и до момента отзыва мною данного согласия в письменной форме в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Личная подпись _____ / _____ / _____ 20__ г.

