

УТВЕРЖДАЮ

Министр спорта Саратовской
области


«__» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ СО
«ФСЦ «Урожай»


«__» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении регионального этапа фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«Игры ГТО» Саратовской области

Саратов 2026 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» Саратовской области (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области на 2026 год.

Основной целью проведения Фестиваля является 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. привлечение различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения, совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан за систематические занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 20 до 49 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО;
- выявление лучшей команды Саратовской области для участия в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» с 16 по 22 ноября 2026 года в г. Пермь.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводится **30 сентября 2026** года в г. Саратов (Стадион «Локомотив», ул. Аткарская, 29)

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет Министерство спорта Саратовской области.

Организатором Фестиваля является государственное автономное учреждение Саратовской области «Физкультурно-спортивный центр «Урожай» (далее – ГАУ СО «ФСЦ «Урожай»).

Непосредственное проведение возлагается на ГАУ СО «ФСЦ «Урожай» и главную судейскую коллегию (Приложение № 2).

ГСК по видам испытаний формируется из числа спортивных 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 комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28.12.2017 года № 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 года № 909.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

I этап (муниципальный): проводится в муниципальных районах и городских округах среди граждан Саратовской области.

II этап (региональный): Фестиваль проводится **среди команд**, сформированных из граждан Саратовской области, показавших лучший результат на муниципальном этапе, относящихся к VIII – XIII ступеням (20-49 лет) ВФСК ГТО, выполнивших нормативы комплекса ГТО не ниже уровня **серебряного знака отличия** в своей возрастной группе комплекса ГТО.

Условия допуска участников:

- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- все участники должны быть зарегистрированы в электронной базе данных, относящихся к комплексу ГТО (по адресу в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» gto.gov.ru);
- наличие знака отличия (не ниже серебряного) комплекса ГТО в ступени, соответствующей возрасту участника на последний день проведения Фестиваля (22.11.2026г.)
- предъявление индивидуального медицинского заключения о допуске

к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с приложением № 19 к Порядку 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)», утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н (в случае отсутствия отметки врача в общей заявке).

Участники команд допускаются в следующих возрастных группах:

К участию в Фестивале допускаются мужчины и женщины, относящиеся к VIII-XIII ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- (VIII ступень 20-24 лет –IX ступень 25-29 лет)
- (X ступень 30-34 лет –XI ступень 35-39 лет)
- (XII ступень 40-44 лет –XIII ступень 45-49 лет)

Состав команды включает **9 человек**, в том числе 1 руководитель (представитель) команды (при наличии)

- 1 мужчина и 1 женщина 20-29 лет;
- 2 мужчин и 2 женщины 30-39 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет.

Участники команды должны иметь единую спортивную форму.

К участию в Фестивале не допускаются:

- лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения;

- команды, представленные не в полном составе;
- команды, подавшие заявку позже указанного срока.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

День приезда и отъезда – 30 сентября 2026 года, г. Саратов, ул. Аткарская, 29 стр.1 (стадион «Локомотив».)

09.00 - 10.00 – приезд участников, комиссия по допуску участников, с проверкой необходимой медицинской документации о здоровье участников;

10.00 – 10.30 – открытие Фестиваля;

10.30 – 14.30 – комплекс испытаний их 6-ти заданий в соответствии с утвержденной спортивной программой Фестиваля;

14.30 - 15.30 – подведение итогов Фестиваля;

15.30 - 16.00 – торжественная церемония закрытия и награждения в командном и личном зачете Фестиваля;

16.15 – отъезд участников.

Спортивная программа состоит из **командного** соревнования «Гонка ГТО классика» - проходит в формате эстафеты и включает 6 этапов:

- 1 этап – прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 2 этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 3 этап – рывок гири для мужчин и приседание с гирей для женщин;
- 4 этап – поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 5 этап – прыжок через короб 40см.
- 6 этап – челночный бег 3х10м

Порядок прохождения гонки ГТО (эстафеты) участниками:

- 1. Женщина 20-29 лет;
- 2. Мужчина 20-29 лет;
- 3. Женщина 30-39 лет;
- 4. Мужчина 30-39 лет;
- 5. Женщина 30-39 лет;
- 6. Мужчина 30-39 лет;
- 7. Женщина 40-49 лет;
- 8. Мужчина 40-49 лет.

Женщины	1. Прыжок в длину	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3. приседание с гирей 8 кг	4. поднимание туловища из положения лежа на спине	5. прыжок через короб 40см	6. челночный бег
	длина прыжка: 160 см	кол-во раз: 15	кол-во раз: 15	кол-во раз: 20	кол-во раз: 10	кол-во раз: 3х10
	кол-во раз: 3					
Мужчины	1. Прыжок в длину	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3. рывок гири 16 кг	4. поднимание туловища из положения лежа на спине	5. прыжок через короб 40см	6. челночный бег
	длина прыжка: 180 см	кол-во раз: 25	кол-во раз: 20	кол-во раз: 30	кол-во раз: 20	кол-во раз: 3х10
	кол-во раз: 3					

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения этапа гонки и производящие подсчёт количества повторений. Так же судьи фиксируют нарушения, за которые начисляются штрафное время команде.

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО» к Государственным требованиям комплекса ВФСК «ГТО».

1. «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 160 см для женщин.**

Общее число повторений – 3 раза для мужчин и 3 раза для женщин.

После выполнения прыжка участник выходит вперед из сектора для прыжков, оббегает конус, возвращается на линию отталкивания и выполняет следующую попытку.

В случае удачной попытки судья называет счет выполненных попыток, в случае неудачной попытки - команду **«Нет»** и называет ошибку. После заключительной попытки участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- прыжок с предварительного подскока или отталкиванием одной ногой;
- заступ за линию отталкивания;
- выход из сектора в сторону, а не вперед;
- результат прыжка меньше зачетного.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить **25 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи **«Можно»**, участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук должно произойти касание грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. После каждого выполненного повторения судья называет счет. Если повторение выполнено с ошибкой - команду **«Нет»**, называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии туловище - ноги;
- отсутствие касания средней частью груди контактной платформы;
- отсутствие полностью выпрямленных рук при возвращении в исходное положение;

3. «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 - 10 повторений.

Рывок гири 16 кг.

Участник не ждет команду, а сразу приступает к выполнению.

Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять **положение фиксации**

(ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна, все части тела и гиря неподвижны).

Как только участник принимает положение фиксации, судья говорит счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой судья подает команду «**Нет**», называет ошибку. После команды судьи можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- касание свободной рукой любой части тела;
- не полностью прямая рука при остановке гири наверху с последующим ее выпрямлением («дожим»);
- отсутствие положения фиксации.

Приседание с гирей 8 кг.

Участница не ждет команду, а сразу приступает к выполнению. Участница поднимает гирю с помоста на уровень груди (можно касаться груди) и принимает исходное положение с полностью прямыми ногами и вертикальным туловищем. По команде судьи «**Можно**», начинает выполнять упражнение. Приседание выполняется до положения, когда верхняя часть бедра параллельна или ниже дорожки. При возвращении в исходное положение необходимо выпрямить колени и таз и принять вертикальное положение туловища.

После каждого выполненного повторения судья говорит счет выполненных повторений. Если повторение выполнено с ошибкой - команду «Нет», называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегают на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- приседание недостаточно глубокое (верхняя часть бедра не достигли уровня параллели с полом);
- отсутствие полностью выпрямленных ног и тазобедренного сустава при возвращении в исходное положение;
- отсутствие вертикального туловища в исходном положении;
- опускание гири от груди.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **мужчины - 30 повторений, женщины - 20 повторений.**

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу или скамье. 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 называет счет выполненных повторений, если повторение выполнено с ошибкой команду «**Нет**», называет ошибку. После выполнения нужного количества повторений, участник перебегают на следующий этап гонки.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (специальной скамьи);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза или поднимание таза.

5. «Прыжок через короб»

Участник принимает исходное положение **слева(справа) от короба**. Толчком двумя ногами участник запрыгивает на короб одновременно на две ноги, затем, отталкиваясь двумя ногами, участник спрыгивает **с противоположной стороны короба**, также приземляясь на две ноги.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- поочередное отталкивание ногами
- поочередное приземление на две ноги

6. «Челночный бег 3х10м»

Участники не ждут команду, а сразу приступают к выполнению. Необходимо преодолеть отрезок 10м с *тах* скоростью, обегая конус максимально быстро и компактно, вернуться к линии старта, пересекая линию, обежать конус и преодолеть последний отрезок финишируя на максимальной скорости.

Ошибки, при которых повторение не засчитывается:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию разворота и не обежал конус.

Гонка считается завершенной, когда последний участник гонки пересекает финишную линию.

В «Гонке ГТО» (эстафета) предусмотрена **система штрафов**: + 5 сек. за каждую ошибку.

При определении результата время прохождения «Гонки ГТО» (эстафета) суммируется со штрафными секундами участника.

Оргкомитет и ГСК оставляет за собой право изменить программу, время и место проведение Фестиваля в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Общекомандный зачет проводится по затраченному времени на прохождение всех (6) этапов «Гонки ГТО» всеми участниками команды с учетом штрафного времени. Победитель определяется по наименьшему затраченному времени (с учетом штрафного времени).

При одинаковых результатах у 2-х и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками, дипломами и медалями.

Команде, занявшей 1 место в общекомандном зачете Фестиваля, предоставляется право участия в Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО», который состоится с 16 по 22 ноября 2026 года в г. Пермь.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Расходы по финансовому обеспечению Фестиваля осуществляются ГАУ СО ФСЦ «Урожай» за счёт средств областного бюджета в пределах утвержденных лимитов бюджетных обязательств, сметы в соответствии с порядком финансирования и нормами расходов на проведение официальных физкультурных мероприятий, включенных в Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Саратовской области, утвержденных постановлением Правительства Саратовской области от 26 июня 2013 года № 316-П.

Расходы, связанные с командированием участников на Фестиваль, несут командирующие организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Обеспечение общественного порядка на Фестивале осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Фестиваль проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению физкультурных мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 июня 2013 года № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» и от 23 октября 2020 года № 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».

Выполнение требований по обеспечению охраны общественного порядка, медицинскому обслуживанию, соблюдению санитарно-эпидемиологических требований в местах проведения соревнований возлагается на ГАУ СО «ФСЦ «Урожай».

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие в Фестивале направляется по форме согласно Приложения № 1 к настоящему Положению на адрес электронной почты gtosaratov64@mail.ru.

Срок предоставления предварительных заявок установлен до 17.00 часов **25 сентября** 2026 года в электронном виде. **Заявки, поступившие после указанного срока, не рассматриваются.**

В день приезда руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- оригинал заявки по форме согласно приложению №1 к настоящему Положению, заверенная руководителем и врачом (согласно приложению № 1 к настоящему Положению);
- 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 (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);
- документ, подтверждающий личность участника – паспорт (оригинал)
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника (ОМС);

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

Контактный телефон по всем организационным вопросам:

8 (8452) 41-05-66; 8 (8452) 65-98-05.

Данное положение является официальным вызовом для участия в Фестивале.

ЗАЯВКА

на участие в региональном этапе фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
«Игры ГТО» Саратовской области

от команды _____

наименование муниципального района/город

На обработку своих персональных данных в соответствии с 152-ФЗ от 27.07.2006 г.
«О персональных данных» согласны:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц, год рождения	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача, дата, подпись, печать
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Ф.И.О. представителя		телефон, эл. почта (обязательное заполнение)			

Допущено к региональному этапу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Игры ГТО» Саратовской области _____ участников.
прописью

Врач _____ / _____
ФИО подпись

Руководитель команды _____ / _____
ФИО подпись

« _____ » _____ 2026 г.

М.П.

Приложение № 2
к Положению о региональном этапе
фестиваля Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) «Игры ГТО»
Саратовской области

Список
главной судейской коллегии
регионального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди
обучающихся общеобразовательных организаций Саратовской области

1. **Полещук Юлия** - главный судья Фестиваля;
Викторовна
2. **Шитова Дарья** - главный секретарь Фестиваля.
Михайловна