Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ВЦФКС

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП СПАРТАКИАДЫ ВФСК ГТО ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА

(СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ)

23 АВГУСТА 2025

НАЧАЛО В 11:00

УЧАСТНИКИ:

- возраст 25-44 лет (IX – XII ступень ВФСК ГТО)
- имеющие медицинский допуск
- зарегистрированные в электронной базе данных ФГИС «Спорт» *(регистрация на сайте www.gto.ru, авторизация через ЕСИА на портале «Госуслуги»)*

МАУ «Спортивно-досуговый центр «ВЫСОТА»

Всеволожский район, г. Сертолово, ул. Центральная, д. 6, к.3

8 (931) 27-688-27

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
физической культуры и спорта
администрации Всеволожского
муниципального района
Ленинградской области

_____ Е.В. Ларионова

«08» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель главы администрации
Всеволожского муниципального
района Ленинградской области по
социальному развитию

_____ С.В. Цымбаревич

«13» 07 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАУ «Всеволожский центр ФКС»

_____ В.С. Гайдуков

«07» 07 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАУ «Спортивно-досуговый центр
«ВЫСОТА»

_____ М.Ю. Арзуманова

«12» 07 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении муниципального этапа спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Всеволожского муниципального района Ленинградской области среди взрослого населения

г. Всеволожск
2025 г.

Муниципальный этап спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Всеволожского муниципального района Ленинградской области среди взрослого населения
(далее-Спартакиада)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спартакиада проводится в соответствии с календарным планом сферы физической культуры и спорта Всеволожского муниципального района на 2025 год с целью вовлечения жителей Всеволожского муниципального района к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами Спартакиады являются:

1. Повышение уровня физической подготовленности населения Всеволожского муниципального района.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) среди различных слоёв населения.
4. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.
5. Поощрение жителей Всеволожского муниципального района, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО.
6. Тестирование населения по комплексу ВФСК ГТО для получения знаков отличия ВФСК ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится 23 августа 2025 года по адресу: Ленинградская область, Всеволожский район, город Сертолово, улица Центральная, дом 6, корпус 3 на базе МАУ «Спортивно-досуговый центр «ВЫСОТА».

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Учредителем Спартакиады является администрация Всеволожского муниципального района Ленинградской области.

Общее руководство подготовкой Спартакиады осуществляет отдел физической культуры и спорта администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области.

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на МАУ «Всеволожский центр ФКС».

Главный судья: Могилевцева Наталья Леонидовна, начальник отдела МАУ «Всеволожский центр ФКС».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Требования к участникам Спартакиады:

- IX -XII ступеней (возрастная группа от 25 лет до 44 лет);

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

- имеющие медицинский допуск;
- зарегистрированные и имеющие уникальный идентификационный номер в электронной базе данных ФГИС «Спорт» (регистрация на сайте www.gto.ru, авторизация через ЕСИА на портале «Госуслуги»). Памятка с алгоритмом регистрации и авторизации прилагается к настоящему положению;
- наличие у участников Спартакиады спортивной формы и спортивной обуви.

Заявки на участие в Спартакиаде необходимо направить на адрес электронной почты: vsevgto@yandex.ru с пометкой «Спартакиада ГТО» не позднее 20.08.2025 в соответствии приложением к настоящему положению.

В день проведения Спартакиады участники предоставляют:

- оригинал заявки на участие в Спартакиаде;
- оригинал или копию медицинской справки с допуском к Спартакиаде.

Каждый участник в день проведения Спартакиады должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность.

Информационная поддержка:

8(931) 276-88-27 – МАУ «Всеволожский центр ФКС».

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

В рамках проведения Спартакиады, участникам предоставляется возможность выполнить нормативы IX-XII возрастных ступеней комплекса ВФСК ГТО.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ВФСК ГТО.

Программа Спартакиады:

-10:30 – регистрация участников;

-11:00 – торжественное открытие;

- 11:15 – начало выполнения нормативов ВФСК ГТО;

- 14:00 – награждение.

Всем участникам результаты нормативных испытаний ВФСК ГТО будут занесены в личный кабинет ВФСК ГТО.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинское сопровождение Спартакиады обеспечивает спортивный врач.

Безопасность при проведении Спартакиады осуществляется сотрудниками охранной организации, согласно контракту с МАУ «Спортивно-досуговый центр «ВЫСОТА».

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

VI. ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ

Программа Спартакиады состоит из испытаний, входящих в программу комплекса ВФСК ГТО.

IX ступень ВФСК ГТО
Виды испытаний (ТЕСТЫ)
(возрастная группа от 25 до 29 лет)

№	Участники	Вид испытаний (тест)
1.	Мужчины	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 мин)
	Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 мин)
2.	Мужчины, женщины	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)
3.	Мужчины, женщины	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
4.	Мужчины, женщины	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Мужчины, женщины	Бег 60 м
6.	Мужчины	Бег 1000 м/3000м (мин,с)
	Женщины	Бег 1000 м/2000м (мин,с)

X ступень ВФСК ГТО
Виды испытаний (ТЕСТЫ)
(возрастная группа от 30 до 34 лет)

№	Участники	Вид испытаний (тест)
1.	Мужчины	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 мин)
	Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 мин)
2.	Мужчины, женщины	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)
3.	Мужчины, женщины	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
4.	Мужчины, женщины	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Мужчины, женщины	Бег 60 м
6.	Мужчины	Бег 1000 м/3000м (мин,с)
	Женщины	Бег 1000 м/2000м (мин,с)

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

XI ступень ВФСК ГТО
Виды испытаний (ТЕСТЫ)
(возрастная группа от 35 лет до 39 лет)

№	Участники	Вид испытаний (тест)
1.	Мужчины	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 мин)
	Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 мин)
2.	Мужчины, женщины	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)
3.	Мужчины, женщины	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
4.	Мужчины, женщины	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Мужчины, женщины	Бег 60 м
6.	Мужчины	Бег 1000 м/3000м (мин,с)
	Женщины	Бег 1000 м/2000м (мин,с)

XII ступень ВФСК ГТО
Виды испытаний (ТЕСТЫ)
(возрастная группа от 40 до 44 лет)

№	Участники	Вид испытаний (тест)
1.	Мужчины	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 мин)
	Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 мин)
2.	Мужчины, женщины	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)
3.	Мужчины, женщины	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4.	Мужчины, женщины	Бег 60 м
5.	Мужчины, Женщины	Бег 1000 м/2000м (мин,с)

VII. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед,

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) Нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами)
3) Отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
4) Поочередное разгибание рук;
5) Отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
7) Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги».

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе (далее – ИП).

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
2) нарушение техники выполнения испытания;
3) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
4) фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
5) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
6) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Поднимание 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 подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) размыкание пальцев рук «из замка»;
4) смещение таза (поднимание таза);
5) изменение прямого угла согнутых ног.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

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 двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - ниже – знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает ИП: 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 любой ногой 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), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

3) отталкивание ногами поочередно;
4) использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
5) уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Бег 60 м(с)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м (мин,с)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 3 000 метров составляет не более 15 человек.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники Спартакиады получают сувенирную продукцию с символикой ВФСК ГТО.

В каждой возрастной ступени с учётом пола участника, будут выявлены победители и призёры при помощи суммирования всех очков, полученных в каждом нормативном испытании ВФСК ГТО. Очки за каждое испытание будут присваиваться при помощи официальной фестивальной таблицы ВФСК ГТО, размещенной на сайте: www.gto.ru

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Победители и призёры Спартакиады награждаются медалями, грамотами и памятными призами.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с приобретением наградной продукции (медали, грамоты, сувениры, памятные призы), оплатой услуг спортивного врача, обеспечением питьевого режима участников Спартакиады, согласно утвержденной смете Спартакиады, осуществляется за счет средств бюджета Всеволожского муниципального района Ленинградской области, в рамках муниципального задания МАУ «Всеволожский центр физической культуры и спорта» на 2025 и плановый период 2026 и 2027 год. Финансирование осуществляет МАУ «Всеволожский центр ФКС».

X. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Участие в Спартакиаде означает согласие участника на публикацию информации о его участии, результатах, интервью с ним, а также видео и фотоизображений с его участием в средствах массовой информации, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Документ создан в электронной форме. № 05.1-17-224/2025 от 11.08.2025. Исполнитель: Пискарова Ангелина Романовна
Страница 12 из 13. Страница создана: 11.08.2025 17:02

Приложение

ЗАЯВКА
на участие в муниципальной спартакиаде
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди взрослого населения
Всеволожского муниципального района Ленинградской области,

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН участника	Номер телефона/адрес электронной почты	Место работы, должность	Виза врача о допуске
1						

Участник _____/_____/
(подпись) (расшифровка Ф.И.О)

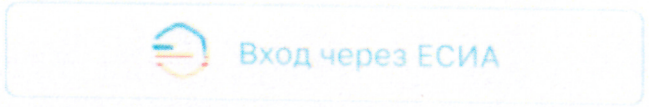
Дата «_____»_____2025 г.

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Документ создан в электронной форме. № 05.1-17-224/2025 от 11.08.2025. Исполнитель: Пискарова Ангелина Романовна
Страница 13 из 13. Страница создана: 11.08.2025 17:02

Авторизация и регистрация на сайте ГТО
Для пользователей старше 14 лет

1. Заходим на сайт gto.ru
2. Открываем личный кабинет
3. Авторизуемся через ЕСИА (Госуслуги)



4. В открывшемся окне «**Есть ли у вас действующий УИН участника?**»
   выбираем «**Да**» – Авторизуемся, вводя свой УИН
   выбираем «**Нет**» – Создается новый личный кабинет

5. Получение отметки о наличии знака ВФСК ГТО в личном кабинете Госуслуг:
   - Открываем Госуслуги
   - Переходим в раздел личные документы
   - Знак отличия ГТО «**запросить**»

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ