

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый заместитель Руководителя  
Департамента спорта и туризма города  
Москвы

\_\_\_\_\_ А.А. Кондаранцев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый заместитель Председателя  
МГО ВФСО «Динамо»

\_\_\_\_\_ С.А. Федоров

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого соревнования по комплексу ГТО  
среди юношей и девушек

2018 г.

## **1. Общие положения.**

Открытое соревнование по комплексу ГТО среди юношей и девушек (далее - соревнование), проводится в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно зрелищных мероприятий города Москвы на 2018 год (Реестр № 23842), с Календарным планом спортивных мероприятий коллективов города Москвы Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное Общества «Динамо» на 2018 год и планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

## **2. Цели.**

Соревнование проводится с целью:

- празднования юбилейной даты 95-летия Общества «Динамо»;
- массового привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды и популяризации динамовского движения среди подростков;
- пропаганды физической культуры и спорта, как важнейшего средства укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- выявления лучших команд;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **3. Место и сроки проведения.**

**3.1.** Соревнования проводятся на территории спортивного комплекса «Водный стадион «Динамо» по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр. 53.

*Проезд:* до станции метро «Водный стадион» (выход из последнего вагона из центра), далее пешком в сторону Ленинградского шоссе 800м.

**3.2.** Сроки проведения: 15 сентября 2018г. Начало в 10:00.

## **4. Организаторы.**

**4.1.** Общее руководство подготовкой и проведением соревнования осуществляется Департаментом спорта и туризма города Москвы, Обществом «Динамо», Московской городской организацией ВФСО «Динамо».

**4.2.** Непосредственная подготовка и проведение соревнований, медицинское обеспечение, оформление документации, комплектование судейских бригад, награждение победителей и призеров, составление отчетов о результатах соревнования возлагается на отдел спортивной и детско-юношеской работы МГО ВФСО «Динамо».

**4.3.** Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную

судейскую коллегию (далее – ГСК), которую утверждает организатор соревнований. Состав ГСК и судейских бригад по видам испытаний для проведения соревнования формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28.02.2017 № 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 № 909.

**4.4.** Ответственность за соблюдение правил проведения соревнования и соответствие квалификации участников настоящего положения, возлагается на ГСК. Результаты выполнения нормативов ГТО заносятся в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) Государственным бюджетным учреждением «ФСЦ «Центральный» Москомспорта (ответственный – Сорокин Алексей Владимирович (e-mail: [gto@mossport.ru](mailto:gto@mossport.ru))).

**4.5.** Ответственность за соблюдение медицинских требований и оказание скорой медицинской помощи возлагается на медицинскую бригаду.

**4.6.** Вся информация о соревновании (положение, результаты) размещаются на сайте: [www.dynamo.su](http://www.dynamo.su).

## **5. Требования к участникам и условия их допуска.**

**5.1.** Соревнование лично-командное проводится среди детских команд федеральных органов исполнительной власти РФ, местных организаций, клубов, секций МГО ВФСО «Динамо» и образовательных организаций г. Москвы, представивших в ГСК и мандатную комиссию заявку (Приложение № 2) с подписью представителя и руководителя организации, заверенную печатью и допущенные врачом к данному мероприятию.

**5.2.** Количество команд и участников личного зачета неограниченно. Состав команды: 8 человек (общекомандный зачет подводится по пяти лучшим результатам в ступенях: I и II ступени (от 6 до 8 лет, от 9 до 10 лет) – 2 человека, III и IV ступени (от 11 до 12 лет, от 13 до 15 лет,) – 2 человека, V ступень (от 16 до 17 лет) – 1 человек (замена в ходе соревнований не предусмотрена). Возраст участников определяется на день соревнования.

**5.3.** Предварительные заявки на участие в соревновании подаются до 8 сентября 2018 г. по эл. почте: [mfsk.dinamo@gmail.com](mailto:mfsk.dinamo@gmail.com), телефон для справок: 8 (495) 775-45-94, доб. 100-63, 100-64, 100-65; 8-905-162-0333 Марченкова Светлана Леонидовна. Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

**5.4.** На мандатную комиссию в день соревнования представитель команды обязан подать именную заявку. Каждый участник лично предьявляет на регистрацию:

- документ удостоверяющий личность (паспорт или свидетельство о рождении);

- справку от врача с допуском «к выполнению норм ГТО»;

- уникальный идентификационный номер (УИН) в АИС ГТО (сайт <https://gto.ru>) или регистрируется на месте у организаторов.

**После прохождения мандатной комиссии каждый участник лично получает браслет на руку с УИН.** Требование к браслетам: должен находиться на руке участника. Участники с порванными браслетами к выполнению норм не допускаются.

**5.5.** Всем участникам необходимо иметь: спортивную форму и обувь; спортсмены, выбравшие для выполнения нормативов испытание (тест) плавание – плавательные принадлежности (сланцы, купальник/плавки, полотенце, мыльные принадлежности).

**5.6.** Все участники обязаны знать и соблюдать официальные правила в соответствии с требованиями настоящего Положения.

**5.7.** Каждый участник и представитель команды обязан соблюдать требования о запрете применения допинговых средств и методов, утвержденных Всемирной антидопинговой ассоциацией (ВАДА) в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 года № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

## **6. Программа соревнования.**

**6.1.** Программа соревнования включает виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к I – V ступени комплекса ГТО (Приложение № 1) и прохождение надувной полосы препятствий. Порядок проведения, перечень и количество тестов спортивной программы определяется организатором соревнования.

**6.1.1.** Регламент проведения соревнования 15 сентября 2018 года:

09:30 –	Начало регистрации, получение браслета-участника с УИН и маршрутного листа прохождения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
10:00 – 11:45	Прохождение 3-х видов испытаний (тестов) комплекса ГТО командного зачета и надувной полосы препятствий. После прохождения испытаний (тестов) комплекса ГТО командного зачета, каждый участник имеет возможность выполнить все необходимые испытания (тесты) комплекса для получения знака ГТО.
11:45 – 12:00	Построение на торжественное открытие.
12:00 – 12:30	Торжественное открытие.
12:30 – 15:00	Прохождение испытаний (тестов) комплекса ГТО для получения знака.
14:00 – 14:30	Церемония награждения победителей и призеров личного и командного соревнования.

### **6.1.2. Техника выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО:**

**Для личного и командного зачета обязательно выполнение всеми участниками следующих испытаний (тестов) комплекса ГТО:**

#### **1. Бег на 30 м.**

Бег проводится в специально отведенном организаторами месте, выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).**

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, 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 пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

#### **3. Прыжок в длину с места.**

Выполняется с места толчком от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **4. Прохождение надувной полосы препятствий.**

Каждый участник преодолевает полосу препятствий на время. Учитывается лучшее время прохождения полосы в каждой ступени отдельно среди юношей и девушек. В случае нарушения порядка проведения эстафеты (преждевременное начало старта, действие участника не по команде судьи, неправильное выполнение приемов и т.д.) судья возвращает участника на место нарушения. В случае грубого нарушения ГСК вправе аннулировать результат участнику.

**Для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО на получение знака предоставляется возможность всем участникам выполнить следующие виды:**

#### **1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.**

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни закреплены. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. При возвращении в положение лежа на спине касание коврика лопатками обязательно.

**2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.** Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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 течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - «+».

**3. Бег на длинные дистанции в зависимости от требований возрастной ступени участника: 1000, 2000, 3000м.**

**4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упора (3 пробных и 5 зачетных выстрела).**

**5. Плавание.** Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого), способ плавания – произвольный, дистанция – 50м (для I ступени – 25м). Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

**6.2.** Соревнование проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденным Министром спорта РФ от 01.02.2018 г., к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021гг., утверждённым приказом Министра России от 19.06.2017 № 542.

**6.3.** Совещание представителей команд, ГСК и организаторов соревнования состоится 12 сентября 2018 года в 16:00 в спортивном комплексе «Водный стадион «Динамо» по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр. 53 (при себе иметь паспорт).

**6.4. Явка представителей команд строго обязательна! Команда не представившая предварительную заявку до 11 сентября 2018 года и представитель не прибывший на совещание к соревнованию не допускается.**

## **7. Условия подведения итогов. Награждение.**

Итоги соревнований подводятся ГСК. Результаты участников определяются в соответствии с государственными требованиями. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

В личном зачете победитель определяется по наименьшей сумме мест в многоборье (бег на 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, прыжок в длину с места, прохождение надувной полосы препятствий) отдельно среди юношей и девушек в каждой ступени.

В командном первенстве Соревнования итоги подводятся по пяти лучшим результатам в многоборье по ступеням: I и II ступени – 2 человека (6 - 10 лет), III и IV ступени – 2 человека (11 - 15 лет), V ступень – 1 человек (16 - 17 лет). В случае равенства итоговых результатов, побеждает команда с лучшими результатами в прохождении испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Победители и призеры командного зачета награждаются кубками, медалями, дипломами.

Победители личного зачета (многоборье) награждаются личными призами, медалями, дипломами.

Призеры личного зачета (многоборье) награждаются медалями и дипломами.

Участники соревнования, представители, тренеры и почетные гости награждаются памятными сувенирами с символикой Департамента спорта и туризма города Москвы, Общества «Динамо», МГО ВФСО «Динамо».

## **8. Протесты и запреты.**

Протесты подаются представителем команды в письменном виде в ГСК соревнования:

1. По результатам команды – в течение 30 мин. после размещения предварительных результатов на информационном стенде. По истечению указанного времени результаты соревнований утверждаются в присутствии представителей команд и в дальнейшем протесты на командные результаты не принимаются и не рассматриваются.

2. По составу участников – в ходе проведения соревнования, но не позднее момента окончания. Результат участника команды, нарушившей правила по допуску, аннулируется.

Запреты:

1. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, включенных в настоящее Положение.

2. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах, путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными п.3 ч.4 ст.26.2 ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте РФ».

Соревнование проводится с соблюдением Общероссийских антидопинговых правил в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 года № 947.

## **9. Условия финансирования.**

Соревнование проводится за счет средств субсидии Департамента спорта и туризма города Москвы, средств МГО ВФСО «Динамо».

Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнования, обеспечивает Общество «Динамо», МГО ВФСО «Динамо».

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

При проведении официальных спортивных соревнований на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 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, при проведении официальных спортивных соревнований вне объектов спорта, 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, и распоряжением Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. №1054-РМ «Об утверждении временного положения о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрално-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве» (в редакции распоряжения Мэра Москвы от 25 апреля 2002 г. № 248-РМ, от 18 сентября 2015 г. № 703-РМ и № 581-РМ от 30 августа 2016 г.), а также приказом Москомспорта от 8 августа 2003 г. № 627-а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях подведомственных Москомспорту», а также правил по виду спорта.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса медицинского страхования, который представляется в комиссию по допуску участников спортивных соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134 Н «О Порядке 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».

Во время проведения соревнования обеспечивается присутствие бригады скорой помощи.

**Данное Положение является официальным вызовом на участие в соревновании.**



**I СТУПЕНЬ**

юноши и девушки от 6 до 8 лет.

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
7.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

## II СТУПЕНЬ

юноши и девушки от 9 до 10 лет.

### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

### III СТУПЕНЬ

юноши и девушки от 11 до 12 лет.

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
8.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	13	20	25	13	20	25

## IV СТУПЕНЬ

юноши и девушки 13 - 15 лет.

### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
8.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	18	25	30	18	25	30

## V СТУПЕНЬ

юноши и девушки от 16 до 17 лет.

### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
8.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	18	25	30	18	25	30

**ЗАЯВКА**  
**на участие в «Открытом соревновании по комплексу ГТО**  
**среди юношей и девушек»**

г. Москва

\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	УИН-номер
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек  
 (цифрой и прописью)

Врач \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. полностью) (подпись) М.П. (треугольная печать или личная печать врача)

Представитель команды \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. полностью) (подпись)

Руководитель \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. полностью) (подпись) М.П.