



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ПОЖАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

РАСПОРЯЖЕНИЕ

09 сентября 2023 года

пгт Лучегорск

№ 225/л

Об участии команды Пожарского муниципального округа в краевом физкультурном мероприятии, проводимом совместно с Правительством Приморского края – краевой фестиваль Приморского края в рамках II Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023»

Руководствуясь положением № 232 о проведении краевого физкультурного мероприятия, проводимого совместно с Правительством Приморского края – краевой фестиваль Приморского края в рамках II Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023», в соответствии с официальным планом спортивных, физкультурных и общеоздоровительных мероприятий, Пожарского муниципального округа на 2023 год

1. Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации Пожарского муниципального округа (Леонтьевой Т.В.), управлению образования администрации Пожарского муниципального округа (Храмцовой С.А.), Центру тестирования ГТО МБУ ДО ДЮСШ Пожарского муниципального района провести работу по формированию команды Пожарского муниципального округа для участия в краевом физкультурном мероприятии, проводимом совместно с Правительством Приморского края – краевой фестиваль Приморского края в рамках II Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023» (далее – Мероприятие).

2. Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации Пожарского муниципального округа (Леонтьевой Т.В.):

2.1. Направить команду для участия в Мероприятии за счет средств местного бюджета;

2.2. Выделить автобус, находящийся в оперативном управлении МБУ ДК Пожарского МО, для доставки команды в г. Владивосток и обратно в пгт Лучегорск с 14 по 16 июня 2023 года.

3. Отделу информационных технологий администрации Пожарского муниципального округа разместить настоящее распоряжение на официальном Интернет-сайте администрации Пожарского муниципального района Приморского края.

4. Настоящее распоряжение вступает в силу с момента его подписания.

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы администрации Пожарского муниципального округа по социальным вопросам Холодову З.Д.

И.о. главы Пожарского муниципального округа



В.Ю. Новоселова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Председателя
Правительства Приморского края
- министр культуры и архивного дела
Приморского края



Е.Н. Бронникова
2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Министр
физической культуры и спорта
Приморского края



Ж.А. Кузнецов
2023 года

ПОЛОЖЕНИЕ № 232

о проведении краевого физкультурного мероприятия, проводимое совместно с
Правительством Приморского края - краевой фестиваль Приморского края в
рамках II Открытого Кубка Дальнего Востока
«Игры ГТО» 2023»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Краевое физкультурное мероприятие, проводимое совместно с Правительством Приморского края - краевой фестиваль Приморского края в рамках II Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО» 2023 (далее – Мероприятие).

Мероприятие проводится согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Приморского края на 2023 год и в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Цель Мероприятия:

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.

Задачи Мероприятия:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 14 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится с **12 по 25 июня 2023 года** по адресу: г. Владивосток, стадион МГУ имени адмирала Г.И. Невельского, ул. Лейтенанта Шмидта, 20, на мысе Купера (район Эгершельд).

Окружной полуфинальный этап и окружной финальный этап проводятся в период с **10 по 17 сентября 2023 года** в г. Владивостоке на базе павильона «Арена ГТО» Министерства спорта Российской Федерации по адресу: о. Русский, кампус ДВФУ, набережная бухты Аякс.

III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Мероприятия осуществляется Правительством Приморского края и министерством физической культуры и спорта Приморского края.

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на КГАУ «Центр спортивной подготовки Приморского края» (далее – «ЦСП ПК») и оператора проведения Мероприятия ООО «Моя Команда».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Мероприятие проводится среди граждан Приморского края, систематически занимающихся физической культурой и спортом и направившие свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего Положения.

К участию в Мероприятии допускаются:

1. В рамках **формирования команды муниципального образования Приморского края среди школьников** для участия в краевом этапе 2-го Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023» допускаются **школьники (девушки и юноши) в возрасте 14-17 лет, не менее 50 человек** от каждого муниципального образования Приморского края за исключением Владивостокского городского округа – **не менее 100 человек**.

Возраст участников определяется на последний день проведения Мероприятия, 17 сентября 2023 года.

К участию в категории «Школьники 14-17 лет» допускаются граждане Российской Федерации, зарегистрированные на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети gto.ru) и имеющие уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Все участники в категории «**школьники 14 – 17 лет**» регистрируются к участию в краевом этапе в режиме реального времени (по месту прибытия) обратившись к представителям площадки Мероприятия с 12 по 25 июня 2023 г.

По итогам проведения краевого этапа будет сформирована команда из 6-ти человек (3 девушки, 3 юношей, занявшие 1-3 места), допущенная к участию в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах 2-го Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023».

2. В рамках формирования команды муниципального образования Приморского края в категории «18 лет и старше» для участия в краевом этапе 2-го Открытого Кубка Дальнего Востока «ИГРЫ ГТО 2023» допускаются участники (мужчины и женщины) в возрасте 18 лет и старше, не менее 70 человек от каждого муниципального образования Приморского края за исключением Владивостокского городского округа, Уссурийского городского округа – не менее 250 человек от каждого муниципалитета.

Возраст участников определяется на последний день проведения Мероприятия, 17 сентября 2023 года.

К участию в категории «18 лет и старше» допускаются граждане Российской Федерации, зарегистрированные на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и имеющие уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Все участники в категории «18 лет и старше» должны быть также зарегистрированы к участию краевом этапе на сайте в сети Интернет: <https://gto.com.ru/> в период:

Приморский край – с 15 мая по 05 июня 2023 года;

По итогам проведения краевого этапа будет сформирована команда из 6-ти человек (3 женщины, 3 мужчин, занявшие 1-3 места), допущенная к участию в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах 2-го Открытого Кубка Дальнего Востока «ИГРЫ ГТО 2023».

3. В рамках отбора для участия в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах 2-го Открытого Кубка Дальнего Востока «Игры ГТО 2023» индивидуальные участники в возрасте 18 лет и старше в двух категориях:

3.1. «Любители», женщины и мужчины, имеющие стаж регулярных тренировок не менее года и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как подъем туловища из виса на верхней перекладине с выходом (мужчины), подъем туловища из виса на верхней перекладине до груди (женщины), подъем носков к верхней перекладине из виса (мужчины/женщины), подъем по канату (мужчины/женщины), запрыгивание на короб двумя ногами 60 см (мужчины) и 50 см (женщины), приседание на одной ноге («пистолет») (мужчины/женщины), приседания (мужчины/женщины), становая тяга штанги 80 кг (мужчины) и 50 кг (женщины), толчок штанги 60 кг (мужчины) и 40 кг (женщины), рывок штанги 45 кг (мужчины) и 30 кг (женщины), рывок гантели 15 кг (мужчины) и 10 кг (женщины), махи гири 16 кг (мужчины) и 12 кг (женщины).

3.2. «Профессионалы», женщины и мужчины, имеющие уровень физической подготовки, позволяющий владеть такими сложными гимнастическими навыками, как ходьба на руках с препятствиями (мужчины/женщины), сгибание и разгибание рук в стойке на руках (мужчины/женщины), подъем туловища из виса на высокой перекладине с весом (мужчины/женщины), приседание на одной ноге («пистолет») с весом (мужчины/женщины). А также работающие с большими весами, например: толчок штанги 100 кг (мужчины) и 65 кг (женщины), рывок штанги 80 кг (мужчины) и 50 кг (женщины), становая тяга штанги 160 кг (мужчины) и 120 кг (женщины), рывок, толчок, мах гири 32 кг (мужчины) и 24 кг (женщины), поднятие гантелей на грудь 25 кг (мужчины) и 20 кг (женщины).

К участию допускаются граждане Российской Федерации в возрасте старше 18 лет. Возраст участников определяется на последний день проведения Мероприятия, 17 сентября 2023 года.

Все индивидуальные участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН). Все индивидуальные участники должны быть также зарегистрированы к участию на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> в период с 15 мая по 30 июля 2023 г. включительно, и успешно пройти отборочные испытания в своей категории. Требования к **индивидуальным участникам** и условия их допуска размещены на официальном сайте Игр ГТО по адресу в телекоммуникационной сети Интернет <https://gto.com.ru/>.

Профессиональные атлеты, участвовавшие в любых аналогичных соревнованиях в России или за границей, не допускаются главной судейской комиссией к участию в категории «Любители» в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах.

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Спортивная программа **краевого этапа** Мероприятия состоит из Гонки ГТО, состоящей из 3 частей в рамках формирования команд для участия в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах в категориях «Школьники 14-17 лет», «18 лет и старше», а также из выполнения отборочных комплексов упражнений в рамках отбора для участия в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах индивидуальными участниками в категориях «Любители» и «Профессионалы».

Очередность выполнения этапов Гонки ГТО в категории «18 лет и старше», определяется итогами предварительной регистрации участников на краевые этапы.

Соревнования краевого этапа Мероприятия среди **всех категорий** являются личными.

1. Спортивная программа краевого этапа Мероприятия для категории «Школьники 14-17 лет».

Личные соревнования Гонка ГТО.

Результаты Гонки ГТО по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый личный зачет.

Гонка ГТО проходит на 2-5 дорожках, где одновременно стартуют разные участники одной гендерной группы.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время участнику.

Гонка ГТО среди школьников 14-17 лет состоит из 7 испытаний. Испытания делятся на три части. В первой части участники проходят 1 испытание, во второй части участники выполняют максимальное количество кругов из 3 испытаний за остаток времени от 4-х минут. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 3 части Гонки ГТО, состоящей из 3 испытаний за 5 минут.

Часть 1.

1. «Челночный бег»

Участнику необходимо пройти дистанцию 10х10 м челночным бегом.

Часть 2.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 200 см для юношей и 180 см для девушек.**

Общее число повторений – 5 раз (юноши, девушки).

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

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

Необходимо выполнить **10 повторений (юноши, девушки).**

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – **15 повторений (юноши и девушки).**

Выполнив нужное количество повторений, участник возвращается к первому снаряду и выполняет следующий круг.

После завершения отведенного времени на выполнение второй части Гонки, участник возвращается на стартовую линию. Участнику дается 1 минута отдыха.

Часть 3.

Участнику необходимо выполнить 3 испытания за максимально короткое время, но не более 5 минут.

5. «Толчок гири 12 кг» для юношей, «Толчок гири 8 кг» для девушек

Участнику необходимо выполнить толчок гири 12 кг для юношей и толчок гири 8 кг для девушек - 30 повторений.

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Приседание с гирей на груди 12 кг» (юноши), «Приседание с гирей на груди 8 кг» (девушки).

Участнику необходимо выполнить 20 повторений приседаний с гирей на груди, участник должен удерживать снаряд в области груди двумя руками.

7. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) - 10 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник пересекает линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

По итогу прохождения Гонки ГТО участник получает сумму очков:

- фактическое время прохождения первой части Гонки – от 1 до 100 очков;
- количество полных кругов за отведенное время во второй части Гонки, к которому прибавляется сумма повторений в случае окончания времени на неполном круге – от 1 до 100 очков;
- фактическое время прохождения третьей части Гонки – от 1 до 100 очков.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется с штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат Гонки ГТО.

В случае одинакового итогового времени у двух и более участников преимущество отдается участнику, у которого меньше количество штрафного времени.

Время прохождения Гонки ГТО каждого участника оценивается в очках от 1 до 100.

2. Спортивная программа краевого этапа Мероприятия для категории «18 лет и старше».

Личные соревнования Гонка ГТО.

Результаты Гонки ГТО по времени ее прохождения с учетом штрафов составляют итоговый личный зачет.

Гонка ГТО проходит на 2-8 дорожках, где одновременно стартуют разные участники одной гендерной группы.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время участнику.

Гонка ГТО среди участников 18 лет и старше состоит из 7 испытаний. Испытания делятся на три части. В первой части участники проходят 1 испытание за минуту, во второй части участники выполняют максимальное количество кругов из 3 испытаний за 3 минуты. После минутного перерыва участники приступают к выполнению 3 части Гонки ГТО, состоящей из 3 испытаний, за 5 минут.

Часть 1.

2. «Челночный бег»

Участнику необходимо пройти дистанцию 10x10 м челночным бегом.

Часть 2.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 200 см для мужчин и 180 см для женщин.**

Общее число повторений – 5 раз (мужчины, женщины).

После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

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

Необходимо выполнить 10 повторений (мужчины, женщины).

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине – **15 повторений (мужчины, женщины).**

Выполнив нужное количество повторений, участник возвращается к первому снаряду и выполняет следующий круг.

После завершения отведенного времени на выполнение второй части Гонки, участник возвращается на стартовую линию. Участнику дается 1 минута отдыха.

Часть 3.

Участнику необходимо выполнить 3 испытания за максимально короткое время, но не более 5 минут.

5. «Толчок гири 16 кг» для мужчин, «Толчок гири 12 кг» для женщин

Участнику необходимо выполнить толчок гири 16 кг для мужчин и толчок гири 12 кг для женщин - **30 повторений.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

6. «Приседание с гирей на груди 16 кг» (мужчины), «Приседание с гирей на груди 12 кг» (женщины).

Участнику необходимо выполнить 20 повторений приседаний с гирей на груди, участник должен удерживать снаряд в области груди двумя руками.

7. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины) - **10 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник линию финиша, таким образом, заканчивая Гонку ГТО.

По итогу прохождения Гонки ГТО участник получает сумму очков:

- фактическое время прохождения первой части Гонки – от 1 до 100 очков;
- количество полных кругов за отведенное время во второй части Гонки, к которому прибавляется сумма повторений в случае окончания времени на неполном круге – от 1 до 100 очков;
- фактическое время прохождения третьей части Гонки – от 1 до 100 очков.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в

протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Гонка ГТО среди участников в категориях «школьники 14-17 лет», «18 лет и старше»							
Юноши 14-17 лет	Челночный бег	Прыжок в длину	Отжимание	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Толчок гири	Приседания с гирей	Подтягивание на высокой перекладине
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 200 см Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 12 кг Кол-во раз: 30	Вес: 12 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
Девушки 14-17 лет	Челночный бег	Прыжок в длину	Отжимание	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Толчок гири	Приседания с гирей	Подтягивание на высокой перекладине
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 180 см Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 8 кг Кол-во раз: 30	Вес: 8 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
Мужчины 18 лет и старше	Челночный бег	Прыжок в длину	Отжимание	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Толчок гири	Приседания с гирей	Подтягивание на высокой перекладине
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 200 см Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 16 кг Кол-во раз: 30	Вес: 16 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
Женщины 18 лет и старше	Челночный бег	Прыжок в длину	Отжимание	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Толчок гири	Приседания с гирей	Подтягивание на высокой перекладине
	Дистанция: 10x10 м	Длина прыжка: 180 см Кол-во раз: 5	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Вес: 12 кг Кол-во раз: 30	Вес: 12 кг Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10

Участники Гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участником во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат Гонки ГТО.

В случае одинакового итогового времени у двух и более участников преимущество отдается участнику, у которого меньше количество штрафного времени.

Время прохождения Гонки ГТО каждого участника оценивается в очках от 1 до 100.

Таблица требований к прохождению каждого пункта Гонки ГТО

Оценочная таблица результатов Гонки ГТО (100-очковая система оценки)	
Место по итогу прохождения этапа Гонки ГТО	Количество очков
1	100
2	95
3	90
4	87
5	85
6	83
7	81
8	79
9	77
10	75
11	73
12	71
13	69
14	67
15	57
16	65
17	63
18	61
19	59
20	57
21	55
22	53
23	51
24	49
25	47
26	45
27	43
28	41
29	39
30	37
31	35

32	33
33	31
34	29
35	27
36	25
37	23
38	21
39	19
40	17
41	15
42	13
43	11
44	9
45	7
46	5
47	3
48	1

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия незначёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайте в сети Интернет: <https://gto.com.ru/> не позднее 01 июня 2023 года.

3. Спортивная программа краевого этапа для индивидуальных участников.

3.1. Отборочный комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Любители».

Отборочный комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Любители» состоит из 8 испытаний.

Участники выполняют испытания за максимально короткое время, но не более, чем за 5 минут.

1. «Становая тяга штанги весом 50 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 35 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 50 кг для мужчин и 35 кг для женщин – **12 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

2. «Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины»

Участнику необходимо выполнить подъем ног с касанием носками высокой перекладины из виса на высокой перекладине – **12 повторений (мужчины, женщины)**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению третьего испытания.

3. «Становая тяга штанги весом 50 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 35 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 50 кг для мужчин и 35 кг для женщин – **9 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка (мужчины и женщины)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **9 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению следующего испытания.

5. «Становая тяга штанги весом 50 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 35 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 50 кг для мужчин и 35 кг для женщин – **6 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

6. «Запрыгивание на короб 75 см» (мужчины), «Запрыгивание на короб 60 см» (женщины).

Участнику необходимо выполнить запрыгивания на короб высотой **75 см** для мужчин и **60 см** для женщин - **6 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению следующего испытания.

7. «Становая тяга штанги весом 50 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 35 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 50 кг для мужчин и 35 кг для женщин – **3 повторения**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

8. «Подъем штанги на грудь с виса выше колен 50 кг» для мужчин, «Подъем штанги на грудь с виса выше колен 35 кг» для женщин

Участнику необходимо выполнить **20 повторений** (для мужчин и женщин).

По итогу прохождения краевого этапа среди индивидуальных участников в категории «Любители» к участию в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах будут допущены 32 мужчины и 24 женщины, показавшие наилучшие временные и технические результаты. Результаты в данной категории будут опубликованы на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> не позднее 10 августа 2023 года.

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия незначёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайте в сети Интернет: <https://gto.com.ru/> не позднее 01 июня 2023 года.

3.2. Отборочный комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Профессионалы».

Отборочный комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» состоит из 8 испытаний.

Участники выполняют испытания за максимально короткое время, но не более, чем за 5 минут.

1. «Становая тяга штанги весом 80 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 50 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 80 кг для мужчин и 50 кг для женщин – **15 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

2. «Подъем ног из положения виса на высокой перекладине с касанием носками высокой перекладины»

Участнику необходимо выполнить подъем ног с касанием носками высокой перекладины из виса на высокой перекладине – **15 повторений (мужчины, женщины)**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению третьего испытания.

3. «Становая тяга штанги весом 80 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 50 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 80 кг для мужчин и 50 кг для женщин – **12 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка (мужчины и женщины)»

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **12 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению следующего испытания.

5. «Становая тяга штанги весом 80 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 50 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 80 кг для мужчин и 50 кг для женщин – **9 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

6. «Подтягивание из виса на высокой перекладине до груди (мужчины и женщины)»

Участнику необходимо выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине до груди – **9 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к преодолению следующего испытания.

7. «Становая тяга штанги весом 80 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 50 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 80 кг для мужчин и 50 кг для женщин – **6 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

8. «Подъем туловища из виса с выходом силой на высокой перекладине (мужчины/женщины)

Участнику необходимо выполнить **6 повторений** (для мужчин и женщин).

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

9. «Становая тяга штанги весом 80 кг для мужчин, становая тяга штанги весом 50 кг для женщин».

Участнику необходимо выполнить становую тягу штанги весом 80 кг для мужчин и 50 кг для женщин – **3 повторения**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник приступает к выполнению следующего испытания.

10. «Бёрпи через штангу боком».

Участнику необходимо выполнить **20 повторений** (для мужчин и женщин).

По итогу прохождения **краевого этапа** среди индивидуальных участников в категории «Профессионалы» к участию в окружном полуфинальном и окружном финальном этапах будут допущены 16 мужчин и 8 женщин, показавшие наилучшие временные и технические результаты. Результаты в данной категории будут опубликованы на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> не позднее 10 августа 2023 года.

Подробное описание техники выполнения испытаний, условия неачёта повторений, системы начисления штрафов будут опубликованы на сайте в сети Интернет: <https://gto.com.ru/> не позднее 01 июня 2023 года.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

1. Подведение итогов **краевого этапа Мероприятия** среди участников в категориях «Школьники 14-17 лет» и «18 лет и старше».

Победители и призеры определяются по результатам прохождения Гонки ГТО по максимальному количеству очков, что соответствует наименьшему затраченному времени с учетом штрафного времени.

При одинаковых показателях очков у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наименьшее количество штрафов.

При одинаковых показателях очков и штрафов у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший наилучший результат в 3 части Гонки ГТО.

2. Подведение итогов краевого этапа Мероприятия среди индивидуальных участников.

Подведение итогов определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение испытаний, при соблюдении техники выполнения упражнений отдельно в каждой категории «Любители» и «Профессионалы» и отдельно среди мужчин и женщин.

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой системе оценки выполнения испытаний.

VII. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ.

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных спортивных судей на виде или при возникновении каких-либо вопросов, участник может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения о Мероприятии, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, или участник не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи и подать его не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками, а протест на результаты соревнования – не позднее одного часа с момента представления на информационных стендах предварительных результатов соревнования по виду.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его

Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника.

Если участник подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях и удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей.

До решения Главного судьи или Апелляционного жюри по протесту, участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением Главного судьи Мероприятия.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов

в письменной форме.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в личном зачете по итогам прохождения краевого этапа Мероприятия **Гонки ГТО среди школьников 14-17 лет и среди участников 18 лет и старше**, награждаются дипломами министерства физической культуры и спорта Приморского края.

Индивидуальные участники в категориях «Любители» и «Профессионалы», занявшие 1, 2 и 3 места в личном зачете в краевом этапе Мероприятия отдельно среди мужчин и среди женщин отдельно в каждой категории по итогам прохождения **отборочных комплексов упражнений** награждаются дипломами.

Команды муниципальных образований Приморского края в категориях «Школьники 14-17 лет» и «18 лет и старше», занявшие 1, 2 и 3 места в **командном зачете** отдельно в каждой категории по итогам прохождения **Гонки ГТО** краевого этапа Мероприятия, награждаются кубками и дипломами министерства физической культуры и спорта Приморского края, участники команд – медалями и дипломами.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Мероприятия осуществляется за счёт средств краевого бюджета, предусмотренных министерству физической

культуры и спорта Приморского края на реализацию календарного Плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Приморского края на 2023 год и переданных КГАУ «ЦСП ПК» в виде субсидий на выполнение государственного задания.

Расходы, связанные с участием в Мероприятии (проезд, суточные в пути, страхование, проживание и питание участников в дни проведения Мероприятия) осуществляется за счет средств командирующих организаций.

Финансирование затрат по проведению Мероприятия также может осуществляться за счет иных средств, привлеченных на эти цели организаторами Мероприятия.

X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей Мероприятия осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Мероприятия проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 спортивных 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

XI. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Мероприятии участников осуществляется только при наличии оригинала договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев,

который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Мероприятия в день приезда на соревнования.

ХII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Все участники Мероприятия должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Заявка на участие в краевом этапе Мероприятия среди участников 18 лет и старше заполняется по форме, размещенной на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/>.

Срок представления заявок установлен:

Приморский край – по 05 июня 2023 года;

К участию в Мероприятии допускаются школьники (девушки и юноши) в возрасте 14-17 лет, не менее 50 человек от каждого муниципального образования Приморского края за исключением Владивостокского городского округа – не менее 100 человек и участники (мужчины и женщины) в возрасте 18 лет и старше, не менее 70 человек от каждого муниципального образования Приморского края за исключением Владивостокского городского округа, Уссурийского городского округа – не менее 250 человек от каждого муниципалитета, направивших заявки в указанные в настоящем Положении сроки.

Заявки, поступившие после указанных выше сроков, рассмотрены не будут.

Заявка на участие в краевом этапе Мероприятия в категориях **индивидуальный участник «Любитель»** и индивидуальный участник «Профессионал» подается на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> по 30 июля 2023 года включительно. Отбор индивидуальных участников происходит в соответствии с правилами, размещенными на сайте <https://gto.com.ru/>.

В день проведения соревнований всех этапов участник представляет в комиссию по допуску участников:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Мероприятий;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников. Результаты работы комиссии по

допуску участников оформляются протоколом и объявляются до начала соревнований.

В случае видеофиксации выполнения отборочных комплексов индивидуальным участником в месте проведения краевого этапа соревнований, участник представляет в комиссию по допуску участников:

- паспорт или документ, удостоверяющий личность участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев на период проведения Мероприятий;
- копию полиса обязательного медицинского страхования участника.

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников к выполнению отборочных комплексов упражнений (испытаний).