

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель комитета  
по спорту, культуре,  
молодежной политике и туризму  
администрации МО «Кингисеппский  
муниципальный район»



Т.В. Львова

2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКУ  
«Центр культуры, спорта,  
молодежной политики и туризма»



С.Ю. Замчалов

2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении муниципальной Спартакиады**  
**ВФСК ГТО среди взрослого населения**  
**на территории МО «Кингисеппский муниципальный район»**

г. Кингисепп  
2026

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальная Спартакиада Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) среди взрослого населения на территории МО «Кингисеппский муниципальный район» (далее - Спартакиада) проводится в соответствии с Планом мероприятий по реализации комплекса ГТО в Кингисеппском районе на 2026 год.

Спартакиада проводится в целях:

- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом всех категорий населения Кингисеппского района;
- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения Кингисеппского района;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди всех категорий населения Кингисеппского района, установления и развития между ними дружеских и деловых контактов.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится в период с **18 июня по 31 августа 2026 года** среди взрослого населения МО «Кингисеппский муниципальный район» в два этапа:

- 1 этап (личное первенство)  
**18.06.2026г. (четверг)**  
Начало мероприятия: **в 18.30**  
Место проведения: **стадион МБОУ «Кингисеппская СОШ №1»**  
Виды испытаний: наклон, пресс, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимание, прыжок с места, бег на 60 м, бег на 1км/2км/3км, смешанное передвижение на 1 км, метание снаряда 500гр/700гр
- 2 этап (испытания учитываются для получения знака отличия комплекса ГТО)  
Даты тестирования будут сообщены дополнительно.  
Виды испытаний: стрельба из «электронного оружия», плавание 25м/50м, кросс/смешанное передвижение по пересеченной местности.

Награждение победителей и призеров Спартакиады пройдет в период с 01 по 31 августа 2026 года. Место и дата мероприятия будут сообщены дополнительно.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство и не посредственное проведение Фестиваля возлагается на МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма».

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма».

Судейство соревнований Спартакиады осуществляется судейскими бригадами районной судейской коллегии по внедрению комплекса ГТО при содействии муниципального центра тестирования ГТО (сектор «Центр тестирования ГТО» МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма»).

#### **IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Спартакиада проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ, УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в Спартакиаде допускаются граждане **18-69 лет**, относящиеся к VII-XVII ступеням комплекса ГТО.

Все участники должны быть зарегистрированы на портале ВФСК ГТО - gto.ru через портал ГОСУСЛУГИ.

Допуск к участию осуществляется на основании следующих документов:

- заявка, заполненная в соответствии с Приложением №1 к Положению;
- документ, удостоверяющий личность (оригинал);
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса

ГТО с подписью и печатью терапевта.

По результатам Спартакиады на основе проведенного анализа первичных протоколов МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма» определяет состав сборной команды МО «Кингисеппский муниципальный район» для участия в Областном фестивале чемпионов ВФСК ГТО (Игры ГТО), который пройдет **03-05 сентября 2026 года**.

## VI. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Спартакиады состоит из нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 февраля 2018 года.

№ п/п	Вид испытания (тест)	VII 18-19 лет	VIII 20-24 лет	IX 25-29 лет	X 30-34 лет	XI 35-39 лет	XII 40-44 лет	XIII 45-49 лет	XIV 50-54 лет	XV 55-59 лет	XVI 60-64 лет	XVII 65-69 лет
<b>Виды испытаний, входящие в личный зачет</b>												
1.	Бег на 60 м	+	+	+	+	+	+	+	----	----	----	----
2.	Бег на 1000 м	-----	(Ж)	(Ж)	+	+	+	+	+	+	----	----
	Бег на 2000 м	(Ж)	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Бег на 3000 м	(М)	(М)	(М)	----	----	----	----	----	----	----	----
	Смешанное передвижение на 1000 м	----	----	----	----	----	----	----	----	----	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	(М)	(М)	(М)	(М)	(М)	(М)	(М)	(М)	(М)	----	----
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	(Ж)	----	----
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	----	----	----	----	----	----	----	----	----	+	+
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+	+	+	+	----	----	----	----	----	----
<b>Виды испытаний вне зачета (учитываются для получения знака отличия комплекса ГТО)</b>												
7.	Метание спортивного снаряда 700гр/500гр*	+	+	+	+	+	----	----	----	----	----	----
8.	Кросс/смешанное передвижение по пересечённой местности 2км,3км,5км*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Стрельба из «электронного оружия»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	----	----
10.	Плавание 25м/50м*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

\*Испытание выбирается по своей ступени

## Условия проведения соревнований

Соревнования, входящие в программу Спартакиады, проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта, утвержденными Минспортом России, а также настоящим Положением.

### **Бег 1000 м, 2000 м и 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м**

Бег на 1 км, 2 км, 3 км проводится на беговых дорожках стадиона на время. Максимальное количество участников забега – 10 человек.

Смешанное передвижение на 1 км состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности на время.

Максимальное количество участников забега – 10 человек.

### **Бег 60 м**

Бег проводится на беговых дорожках стадиона с низкого или высокого старта на время. Участники стартуют по 2 человека.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Соревнования проводятся среди мужчин. Мужчины выполняют упражнение из виса на высокой перекладине. Время выполнения норматива – 3 минуты.

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опускается в вис до полного выпрямления рук. Необходимо зафиксироваться в исходном положении на 1,0 сек. и затем продолжить выполнение упражнения. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или махами ног(туловища);
- 2) подбородок тестируемого ниже грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации исходного положения меньше 1,0 сек.;
- 4) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- 5) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги)

## **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: 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 «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью платформы;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

В возрастной группе 60-69 лет (XVI и XVII ступени) мужчины и женщины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям к испытанию «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

## **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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 (теста) по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2,0 с. 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 2,0 сек.

## **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы

сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1,0 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

### **Метание спортивного снаряда**

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Индивидуальные результаты участников Спартакиады оцениваются в соответствии с таблицей оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей ВФСК ГТО (Приложение №2).

Результаты всех участников Спартакиады заносятся в АИС ГТО. Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

**Личное первенство** среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин.

Абсолютный результат в личном зачете в каждой ступени ВФСК ГТО среди мужчин и женщин определяется судейской коллегией по наибольшей сумме очков, набранных: в 6 видах программы Спартакиады – для VII-XIII возрастных ступеней, в 4 видах – для XIV-XVII возрастных ступеней, согласно 100-очковой таблице оценки результатов (Приложение №2).

В случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в силовых видах (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью), при равенстве этого показателя – в беге (смешанном передвижении) на длинные дистанции.

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1 места в абсолютном зачете в каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин, награждаются кубками, медалями и грамотами Комитета по спорту, культуре, молодежной политике и туризму администрации МО «Кингисеппский муниципальный район».

Участники, занявшие 2-3 места в абсолютном зачете в каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин, награждаются медалями и грамотами Комитета по спорту, культуре, молодежной политике и туризму администрации МО «Кингисеппский муниципальный район».

## **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма» осуществляет финансовое обеспечение Фестиваля в части приобретения наградной атрибутики (кубки, медали, грамоты) для награждения победителей Фестиваля.

## **Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для подачи заявки необходимо заполненную форму (Приложение №1) отправить на адрес электронной почты: [centrtest-king@mail.ru](mailto:centrtest-king@mail.ru) в срок до **12 июня 2026 года**.

### **Ответственные лица и контактные телефоны:**

**МКУ «Центр культуры, спорта, молодежной политики и туризма»:**

Руководитель муниципального центра тестирования ГТО:

Шувалова Оксана Валентиновна, тел. 2-64-14, сот. +7-911-759-51-51.

Главный судья муниципального центра тестирования ГТО:

Щепелина Ольга Викторовна, тел. 2-64-14, сот. +7-905-250-16-95

**Данное положение является официальным вызовом на Спартакиаду**

**ЗАЯВКА**  
на участие в Спартакиаде ВФСК ГТО среди муниципальных служащих  
Кингисеппского района

<i>ФИО полностью</i>			
<i>Дата рождения</i>			
<i>Степень</i>		<i>УИН</i>	
<i>Место работы</i>			
<i>Адрес прописки</i>			
<i>Телефон</i>		<i>Эл. почта</i>	
<i>Мед. допуск</i>			
<i>Дата</i>		<i>Подпись</i>	