

# Администрация Дновского муниципального округа

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 13.11.2025 года № 887

О проведении I фестиваля ГТО  
Дновского муниципального  
округа среди организаций  
и предприятий округа

В соответствии с п.24 ст.8 Устава Дновского муниципального округа в целях обеспечения условий для развития на территории муниципального округа физической культуры, школьного спорта и массового спорта, организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий муниципального округа, Администрация Дновского муниципального округа ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить дату проведения соревнований, направленных на популяризацию здорового образа жизни, физической активности и сдачи норм ГТО среди организаций и предприятий округа 28 ноября 2025 года в Спортивном комплексе по адресу: Псковская обл., г. Дно, ул. Омелянюка, д. 15А.
2. Утвердить Положение о проведении I фестиваля ГТО Дновского муниципального округа согласно Приложению №1 к настоящему постановлению;
3. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Дновского муниципального округа Р.Е. Рысцову.
4. Фиксацию выполнения упражнений, входящих в комплекс норм ГТО возложить на учителей физической культуры образовательных учреждений.
5. Расходы по проведению спортивных соревнований среди организаций и предприятий округа на кубок Дновского муниципального округа произвести за счет средств МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей».
6. Разместить настоящее постановление на официальном сайте муниципального образования - Дновский муниципальный округ <https://admdno.gosuslugi.ru/> в сети «Интернет».

Глава Дновского муниципального округа

В.В. Цветков

Приложение №1 к постановлению  
Администрации Дновского  
муниципального округа  
№ 887 от 13.11.2025 года

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении I фестиваля ГТО Дновского муниципального округа среди организаций и предприятий округа**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью сдачи норм ГТО, популяризации здорового образа жизни, физической активности, а также для укрепления командного духа среди сотрудников.

#### **2. Организаторы и руководство**

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет: Отдел по культуре, молодёжной политике, спорту и туризму Администрации Дновского муниципального округа. Непосредственное проведение возглавляет МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей»

#### **3. Место и время проведения**

Мероприятие проводится 28 ноября 2025 года в Спортивном комплексе.

Сбор и построение команд в 13:30 в Спортивном комплексе г. Дно ул. Омелянюка, д. 15А. Открытие и начало соревнований в 14:00.

#### **4. Участники**

Соревнования проводятся среди команд по 5 человек. Возраст участников от 25 лет до 59 лет включительно. В составе команды должны присутствовать участники, не имеющие знака ГТО или получившие его в 2024 году, а также участники женского пола, не менее 2-х человек. Каждая команда должна быть в футболках единого цвета или с единым логотипом.

## 5. Система и условия проведения

Соревнования проводятся в 4 этапа. Оценка проводится по нормам ГТО в соответствии с возрастом. Также оценивается общекомандный результат путём сложения баллов всех участников команды. **Все участники должны быть зарегистрированы в подсистеме ГТО ФГИС в сети «Интернет» gto.gov.ru. Результаты заносятся в реестр ГТО с получением соответствующего знака.**

Соревнования проводятся по семи возрастным ступеням ГТО:  
25-29 лет – девятая ступень; 30-34 года – десятая ступень;  
35-39 лет – одиннадцатая ступень; 40-44 года – двенадцатая ступень;  
45-49 лет – тринадцатая ступень; 50-54 года – четырнадцатая ступень;  
54-59 лет – пятнадцатая ступень.

№ этапа	Вид испытания
1.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамье (все ступени, мужчины и женщины)
2.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (все ступени, мужчины) Альтернатива: рывок гири 16 кг за 4 мин. (все ступени, мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (все ступени, девушки)
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (все ступени, мужчины и женщины)
4.	Бег 1000м (двенадцатая – пятнадцатая ступени, женщины)
	Бег 2000м (девятая – одиннадцатая ступень, женщины; двенадцатая – пятнадцатая, мужчины)
	Бег 3000м (девятая – одиннадцатая ступени, мужчины)

### Правила выполнения испытаний

#### **1.Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

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 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

**2. Подтягивание из виса 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.

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 не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Рывок гири.** Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости, готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». По команде судьи «Старт» участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 с. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирию до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп! », после чего гирия устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт! ». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать! ».

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

**4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

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 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**5. Подъем 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 для I ступени за 30 с, со II по XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

При наличии специализированного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

## **5. Награждение**

Участники мероприятия награждаются кубками и грамотами.

## **6. Финансирование**

Расходы на проведение мероприятия: приобретение наградного материала для участников, осуществляются за счёт МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

## **7. Порядок и сроки подачи заявок**

**Направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение №1) на адрес эл. почты [kultura@dno.reg60.ru](mailto:kultura@dno.reg60.ru) до 25 ноября 2025 года. Перед началом мероприятия оригиналы заявок обязательно подаются в Главную судейскую коллегияю.**

Просьба подтвердить участие команд в Администрацию Дновского муниципального округа, в отдел по культуре, молодёжной политике, спорту и туризму тел. (81135) 25-260 Корнеева Алла Вячеславовна

Приложение №1  
к Положению о I фестивале ГТО  
Дновского муниципального  
округа среди организаций и предприятий

**ЗАЯВКА**  
**на участие в I фестивале ГТО Дновского муниципального округа среди**  
**организаций и предприятий.**

№ п/п	Фамилия, имя, отчества	Дата рождения	УИН участника	Степень ГТО
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Допущено к фестивалю \_\_\_\_\_ человек  
(прописью)

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.