

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Мэр городского округа  
МО «город Саянск»

  
А.В. Ермаков  
«» 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник отдела по  
физической культуре, спорту  
и молодежной политике  
Ж.Б. Евдокименко  
«» 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МБУ ДО СШ  
Саянск  
Я.Р. Мельниченко  
«» 2025 г.



**Положение**  
**о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященном 55-летию города Саянска.**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященный 55-летию города Саянска (далее - Фестиваль) проводится в целях популяризации ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее –ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Задачами Фестиваля являются:

- вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваля проводится – **3 октября 2025 г.**, на спортивных площадках в соответствии Перечнем спортивных площадок и объектов тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на территории городского округа муниципального образования «город Саянск», утвержденным Постановлением администрации городского округа муниципального образования «город Саянск» от 29.12.2015 г. № 110-37-1293-15.

**III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организация и проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, при муниципальном учреждении «Спортивная школа города Саянска».

Главный судья: Борщова Валентина Владимировна

Главный секретарь: Тарасова Яна Александровна (тел. 5-48-82)

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале приглашаются женщины в возрасте от 55 лет и старше, и мужчины в возрасте 60 лет и старше, независимо от наличия знака отличия ГТО

Возраст участников определяется на 3 октября 2025 г., согласно возрастным ступеням (утверждены Постановлением Правительства РФ от 17 января 2023 г. о внесении изменений в Положение о ВФСК ГТО):

XV ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно) – женщины

XVI ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно) – мужчины/женщины

XVII ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно) – мужчины/женщины

XVIII ступень (возрастная группа 70 лет и старше) - мужчины/женщины

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) указаны в Приложении 3, 4, 5 и 6.

Все участники должны быть зарегистрированы на сайте ГТО и иметь уникальный идентификационный номер (сокращенно - УИН или ID-номер), состоящий из 11 цифр., **Участники, зарегистрировавшиеся до 1 января 2025 года, должны авторизоваться на сайте ГТО. Подробности регистрации и входа в личный кабинет указаны в памятках (Приложение 2).**

К участию в Фестивале допускаются лица, имеющие справку, допуск врача к занятиям физической культурой, массовым спортом, выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К участию в фестивале не допускаются:

- участники, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, согласованных с главным судьей Фестиваля);
- участники, не имеющие УИН ВФСК ГТО;
- участники, не имеющие медицинского допуска для участия в Фестивале;
- участники, не имеющие спортивной формы и спортивной обуви;
- женщины моложе 55 лет, мужчины моложе 60 лет.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Дата, место и время проведения	Виды испытаний (тестов)	Участники
<b>3 октября 2025 г. 10:00</b> Спортивный комплекс «Мегаполис-спорт»  Открытие Фестиваля	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Женщины 15 ступени, Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Женщины 15 ступени, Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Женщины 15 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Мужчины и женщины 16, 17 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)	Мужчины и женщины 18 ступени

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

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется для каждой ступени комплекса ГТО среди женщин и мужчин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах согласно 100-очковой таблице, утвержденной приказом Минспорта России.

В случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании – Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Лучшие участники личного первенства среди мужчин и женщин (занявшие I, II, III место в своей возрастной ступени) награждаются медалями и грамотами.

Участникам не занявшие в призовые места своей возрастной ступени, вручаются дипломы участника Фестиваля, сувенирная продукция с символикой комплекса ГТО.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счёт средств бюджета Муниципального учреждения «Спортивная школа города Саянска».

## IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

В связи с эпидемиологической обстановкой участникам Фестиваля необходимо руководствоваться и выполнять действующие на дату проведения рекомендации Роспотребнадзора по противодействию распространению новой вирусной инфекции COVID-19 в соответствии с Регламентом по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

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, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 Н «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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

## X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие в Фестивале (Приложение 1) подаются **не позднее 29 сентября 2025 г.** на адрес электронной почты [gto.sayansk@bk.ru](mailto:gto.sayansk@bk.ru) или на бумажном носителе по адресу г. Саянск, м-н Олимпийский д. 24, здание «Мегаполис-спорт» 2 этаж, методический кабинет (пн-пт с 8.00 до 17.00, перерыв 12.00-13.00).

Оригинал заявки, заверенный врачом, подается главному судье в первый день Фестиваля.

Обратите внимание:

Заявка заполняется разборчивым почерком или подается в печатном виде.

Фамилия, имя, отчество указывается без сокращений, как в паспорте.

Дата рождения участника указывается полностью (день, месяц, год).

УИН указывается в формате 00-00-000000.

По вопросам участия, регистрации на сайте, добавления фотографии, выяснения УИНа обращаться к специалисту Центра Тестирования ГТО, Борщовой Валентине Владимировне, Тарасовой Яне Александровне тел.: 5-48-82.

# ЗАЯВКА

**на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященного 55-летию города Саянска.**

наименование организации, команды

[illegible]

Допущено к участию \_\_\_\_\_ человек.  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_  
*Фамилия, имя, отчество*                      *подпись*                      *дата, М.П.*

Руководитель делегации \_\_\_\_\_

*Фамилия, имя, отчество* *подпись*

Контактный телефон,  
E-mail:

## **Авторизация и регистрация на сайте gto.ru для пользователей старше 14 лет**

**Вход в личный кабинет и регистрация на сайте gto.ru с 1 января 2025 года осуществляется только с использованием логина и пароля от учетной записи Госуслуг.**

Если у Вас уже есть учётная запись на Госуслугах:

Перейдите на сайт gto.ru

Нажмите на кнопку «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ»

Нажмите на кнопку «ВХОД ЧЕРЕЗ ЕСИА»

Введите логин и пароль от кабинета «Госуслуг» нажмите «ВОЙТИ»

Логин – это адрес электронной почты или номер телефона, указанный при регистрации. Можно войти указав СНИЛС.

Пароль – набор символов, указанный при создании учетной записи.

Ответьте на вопрос: «ЕСТЬ ЛИ У ВАС УИН?»

- «ДА» введите ваш текущий УИН. После откроется ваш профиль

- «НЕТ» система попросит подтвердить ваши данные и после проверки вы получите новый УИН и доступ к личному кабинету

\* Если система выдаёт ошибку (УИН не найден, Пользователя не существует), тогда вернитесь назад и выберите «НЕТ», система создаст вам новый УИН.

Если нет учётной записи на Госуслугах:

Необходимо пройти регистрацию НА САЙТЕ ГОСУСЛУГИ

1. Перейдите на сайт «Госуслуги».
2. Нажмите кнопку «Другой способ регистрации».
3. Заполните форму: укажите ФИО, телефон и адрес электронной почты.
4. Нажмите «Зарегистрироваться». Вам придет SMS с кодом подтверждения или письмо на электронную почту.
5. Введите код в форму и нажмите «Продолжить».
6. Придумайте пароль (запишите, чтобы не забыть) и войдите в профиль.
7. Заполните данные: СНИЛС и паспорт
8. Дождитесь проверки данных (это может занять от нескольких часов до нескольких дней).
9. На вашу электронную почту придёт уведомление о результатах проверки.

Если вы не можете сами зарегистрироваться - обратитесь в МФЦ (возьмите с собой паспорт, СНИЛС, мобильный телефон и запишите адрес электронной почты).

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносли- вость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно- силовые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые	4	4	5	4	4	5

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
--	--	--	--	--	--	--

Приложение 4

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносли- вость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно- силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносли- вость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно- силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5