

УТВЕРЖДАЮ

Президент  
Общероссийской  
общественной  
организации «Федерация  
многоборья готов к труду  
и обороне России»

К.Х. Даманов



30 мая 2025

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о физкультурном мероприятии**  
**«Финал Народных игр ГТО Спортлото»**  
**5 июля 2025 года**

Москва 2025

## 1. Общие положения о проведении Мероприятия

### 1.1. Основания для проведения Мероприятия.

Мероприятие «Финал Народных игр ГТО Спортлото» проводится на основании и в соответствии с настоящим Положением, а также: в соответствии с решением Президиума Общероссийской общественной организации Федерация многоборья готов к труду и обороне России

### 1.2. Цели и задачи проведения Мероприятия.

Основные цели и задачи проведения Мероприятия:

- повышение эффективности использования средств 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;
- пропаганда комплекса ГТО и вида спорта многоборье готов к труду и обороне как инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями участника;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 6+ лет по результатам выполнения ими спортивных упражнений;
- патриотическое воспитание граждан Российской Федерации, воспитание чувства долга и ответственности, любви к своей Родине.

## 2. Организатор Мероприятия

2.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований по многоборью готов к труду и обороне Финал Народных игр ГТО Спортлото (далее - Мероприятие) осуществляет Общероссийская общественная организация «Федерация многоборья готов к труду и обороне России» (далее - Организатор) при поддержке Департамента спорта города Москвы. Непосредственное проведение Мероприятия осуществляет Общероссийская общественная организация «Федерация многоборья готов к труду и обороне России», а также судейская коллегия, утвержденная Организатором.

2.2. В соответствии с пунктом 3 части 4 статьи 26.2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

2.3. Ответственность за соблюдение правил проведения Мероприятия и соответствие квалификации участников настоящему Положению возлагается на главного судью Мероприятия.



### **3. Общие сведения о проведении Мероприятия**

3.1. Мероприятие проводится 5 июля 2025 года на территории Олимпийского комплекса «Лужники», по адресу: г. Москва, Лужники, стадион «Южный спортивный центр».

3.2. Время проведения Мероприятия: с 11:00 до 21:00 час.

3.3. Планируемое количество участников и зрителей Мероприятия – 10000 человек.

### **4. Требования к участникам Мероприятия и условия их допуска**

4.1. Требования к участникам и (или) командам.

К участию в Мероприятии допускаются граждане Российской Федерации, систематически занимающиеся физической культурой и спортом.

Соревнования проводятся в абсолютной возрастной категории от 6 до 71+ лет, отдельно среди мужчин и женщин.

4.2. Условия, определяющие допуск участников и (или) команд к участию.

Все участники Мероприятия проходят обязательное медицинское обследование.

К участию в Мероприятии не допускаются:

- лица, не соответствующие установленным Положением требованиям к участникам Мероприятия;
- лица, у которых отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- лица, у которых отсутствует медицинское заключение;
- лица без спортивной формы и обуви.

При проведении Мероприятия осуществляется обработка персональных данных.

### **5. Условия финансирования Мероприятия**

5.1. Финансирование расходов по проведению Мероприятия осуществляется за счёт средств, привлечённых Организатором.

### **6. Обеспечение безопасности участников и зрителей Мероприятия**

6.1. Общие требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Обеспечение безопасности участников и зрителей Мероприятия осуществляется в соответствии с нормативными актами и распорядительными документами по вопросам обеспечения общественной безопасности при проведении Мероприятий, действующими на момент проведения Мероприятия, включая Правила посещения объекта, на котором проводится Мероприятие.



## 6.2. Общие требования по медицинскому обеспечению участников.

В период проведения Организатор обеспечивает присутствие квалифицированного медицинского персонала для оказания медицинской помощи.

## 7. Подача заявок на участие в Мероприятии

### 7.1. Сроки и порядок подачи заявок на участие.

Заявку на участие в Мероприятии необходимо направить через мини-приложение в Telegram «Народные игры ГТО» [t.me/narodgto\\_bot/app](https://t.me/narodgto_bot/app). Срок подачи заявок до 05 июля 2025г.

Допуск участников к Мероприятию осуществляет комиссия по допуску участников. Комиссия по допуску участников формируется Организатором из числа его сотрудников с включением в состав представителя Главной судейской коллегии. Комиссия по допуску участников работает в день и месте проведения Мероприятия, 5 июля 2025 года, с 10.30 до 18.00 часов.

В день мероприятия участник представляет в комиссию по допуску участников:

- удостоверение личности гражданина Российской Федерации;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданное медицинским учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144 н.

## 8. Программа Мероприятия

### 8.1. Порядок проведения Мероприятия.

Мероприятие проводится в личном и парном зачете. Участники выполняют комплекс упражнений на дистанции за кратчайшее время.

#### **Категория «Первая попытка», личный зачёт. Возрастная группа 6+ лет.**

- 1 км бег(5 кругов)
- 25 жимов одной гантели двумя руками (М 6кг/ Ж 3 кг) или двух гантелей (М 6кг/Ж 3 кг)
- 25 жимов диска для штанги лежа 10 или 5 кг
- 25 приседаний
- 25 заходов на короб высотой 50 или 60 см
- 25 упражнений «короткий пресс» (подъем корпуса с руками перед собой)

Данный комплекс упражнений выполняется поочередно, строго одно за другим. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов.

**Категория «Любители», личный зачёт. Возрастная группа 6+ лет:**

- 3 км бег(15 кругов)
- 15 строгих подтягиваний
- 25 отжиманий
- 25 приседаний
- 25 заходов на короб (М 60 см/ Ж 50см)
- 25 подъёмов туловища на пресс

Данный комплекс упражнений выполняется поочерёдно, строго одно за другим. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов.

**Категория «Продвинутые», личный и парный зачёт (М+М, М+Ж, Ж+Ж). Возрастная группа 14+ лет:**

- 5 км бег(25 кругов)
- 25 строгих подтягиваний
- 50 отжиманий
- 50 приседаний
- 50 заходов на короб (М 60 см/ Ж 50см)
- 50 подъёмов туловища на пресс

Данный комплекс упражнений выполняется поочерёдно, строго одно за другим. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов.

**Категория «Профессионалы», личный и парный зачёт (М+М, М+Ж, Ж+Ж). Возрастная группа 18+ лет:**

- 10 км бег(50 кругов)
- 50 строгих подтягиваний
- 100 отжимания
- 100 приседаний
- 100 заходов на короб (М 60 см/ Ж 50см)
- 100 подъёмов туловища на пресс

Данный комплекс упражнений выполняется поочерёдно, строго одно за другим. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов.

**8.2. Расписание Мероприятия.**

5 июля 2025 года:

10:30 – 20:25 Работа комиссии по допуску участников Мероприятия,



вручение стартовых пакетов и номеров  
11:50-20:55 Соревнования участников Мероприятия.

### **9. Условия подведения итогов Мероприятия**

Оценка выполнения каждого вида соревнований осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящей подсчет количества повторений.

Максимальное время выполнения комплекса упражнений для всех возрастных категорий составляет 100 минут. В случае, если после истечения предельного времени выполнения комплекса участник не успел выполнить все упражнения (повторения в отдельных упражнениях) в комплексе соответствующей возрастной категории, его результат фиксируется в количестве выполненных упражнений (повторений в отдельных упражнениях) и за каждое не выполненное повторение в каждом не законченном упражнении ему начисляется штраф 10 секунд. Сумма штрафных секунд суммируется и добавляется к предельному времени, образуя результат участника, фиксируемый в минутах и секундах.

Победители и призеры Мероприятия определяются по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции (с учетом штрафного времени), раздельно среди мужчин и женщин в соответствующей возрастной категории.

### **10. Награждение победителей и призеров Мероприятия**

Участники Мероприятия, занявшие 1, 2 и 3 места в каждой возрастной категории по итогам прохождения дистанции, награждаются дипломами и медалями.