

СОГЛАСОВАНО
Министр Правительства Москвы,
руководитель Департамента
спорта города Москвы

СОГЛАСОВАНО
Генеральный секретарь
Общероссийской общественной
организации
«Федерация многоборья
готов к труду и обороне
России»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
автономной некоммерческой
организации «Московский
спорт»

_____ А.А.Кондаранцев
« ____ » _____ 2026 г.

_____ В.К.Войтеховский
« ____ » _____ 2026 г.

_____ И.В.Кузнецов
« ____ » _____ 2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯ
«Народные игры ГТО. Герой ГТО» 2026**

Москва 2026 г.

1. Общие положения о проведении Мероприятия

1.1. Основания для проведения Мероприятия.

«Народные игры ГТО. Герой ГТО» 2026 (далее – Мероприятие) проводится на основании и в соответствии с настоящим Положением, а также:

– Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2026 год, утвержденным Департаментом спорта города Москвы (далее – Москомспорт) (реестровый № 87926).

1.2. Цели и задачи проведения Мероприятия.

Основные цели и задачи проведения Мероприятия:

– повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к внедрению здорового образа жизни систематических занятий физической культурой и спортом;

– 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 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.

1.3. Планируемые результаты проведения Мероприятия.

В результате проведения Мероприятия планируется:

– совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;

– создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Сроки представления автономной некоммерческой организацией «Московский спорт» (далее – АНО «Московский спорт») в Управление физкультурно-массовой работы Москомспорта итоговых протоколов: 30 календарных дней с даты окончания Мероприятия.

2. Организатор Мероприятия

2.1. Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет Общероссийская общественная организация «Федерация многоборья готов к труду и обороне России» (далее – Федерация),

непосредственное проведение Мероприятия осуществляет АНО «Московский спорт», при поддержке Москомспорта, а также судейская коллегия, утвержденная Федерацией.

2.2. Контактные лица, ответственные за проведение Мероприятия:

– от Федерации – Войтеховский Владимир (тел.: +7 925 320-27-24);

– от АНО «Московский спорт» – Леонов Антон Владимирович, тел.: +7 (499) 901-02-27, доб. 1017. тел.: +7 (499) 901-02-27, доб. 1017.

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

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

2.5. При проведении Мероприятия осуществляется обработка персональных данных.

2.6. В соответствии с Соглашением, заключенным между Федерацией и АНО «Московский спорт» на право организации и проведения Мероприятия, Федерация и АНО «Московский спорт» совместно осуществляют организационные действия по подготовке и проведению Мероприятия. Федерация обеспечивает организацию спортивной части Мероприятия, согласовывает и организует участие спортсменов и судей. АНО «Московский спорт» обеспечивает участие своих представителей в ходе непосредственной подготовки и проведения Мероприятия.

3. Общие сведения о проведении Мероприятия

3.1. Сроки проведения Мероприятия: 04.07.2026 г.

3.2. Место проведения Мероприятия: Южный Спортивный центр «Лужники» (г. Москва, улица Лужники, д. 24, с. 7).

3.3. Планируемое количество участников Мероприятия – 5 000 человек.

4. Требования к участникам Мероприятия и условия их допуска

4.1. Требования к участникам:

К участию в Мероприятии допускаются граждане Российской Федерации без предъявления требований к спортивной квалификации в следующих категориях:

- «Первая попытка»: индивидуальные участники мужчины и женщины, в возрасте от 6 лет;
- Герой ГТО IV степени «Любители»: индивидуальные участники мужчины и женщины, в возрасте от 12 лет;
- Герой ГТО III степени «Продвинутые»: индивидуальные участники мужчины и

женщины, в возрасте от 14 лет;

- Герой ГТО II степени «Профессионалы»: индивидуальные участники мужчины и женщины, в возрасте от 16 лет.

Участники до 18 лет могут присутствовать на Мероприятии в сопровождении родителя/законного представителя.

4.2. Условия, определяющие допуск участников к Мероприятию.

Допуск участников к Мероприятию (кроме площадки Мероприятия «Иду на рекорд») определяется наличием следующих документов:

- документ, удостоверяющий личность участника (паспорт/свидетельство о рождении для лиц, не достигших возраста 14 лет);
- медицинское заключение о допуске к участию в Мероприятии по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие участника на участие в Мероприятии (в отношении несовершеннолетних участников Мероприятия согласие на участие в Мероприятии предоставляется родителями/законными представителями);
- полис (или договор) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

4.3. К участию в Мероприятии на площадке Мероприятия «Иду на рекорд» в категориях «Строгие подтягивания на турнике», «Бёрпи с прыжком на блин», «Прыжок в длину с места», «Гибкость», «Пресс», «Отжимания» допускаются все желающие граждане Российской Федерации в возрасте от 6 лет.

4.4. К участию на площадке Мероприятия «Иду на рекорд» в категории «Рывок гири» допускаются все желающие граждане Российской Федерации в возрасте от 19 лет.

4.5. Допуск участников к участию в Мероприятии на площадке «Иду на рекорд» определяется наличием согласия на обработку персональных данных для всех участников Мероприятия и согласия участника и (или) родителей/законных представителей несовершеннолетнего участника на участие в Мероприятии.

4.6. К участию в Мероприятии на площадке Мероприятия «Салки ГТО» допускаются все желающие граждане Российской Федерации в возрасте от 18 лет.

4.7. Допуск участников к участию в Мероприятии на площадке «Салки ГТО» определяется наличием согласия на обработку персональных данных и согласия участника на участие в Мероприятии.

4.8. Принимая участие в Мероприятии, участник подтверждает, что регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Мероприятии для его здоровья в соответствии с пп.5 п.2 ст.24 Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», не имеет

каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в Мероприятии, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам, состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Мероприятии, а также участник принимает на себя все риски, связанные с нарушением данного условия.

5. Условия финансирования Мероприятия

5.1. Финансирование расходов по проведению Мероприятия осуществляет АНО «Московский спорт» за счет средств субсидии Москомспорта, предусмотренных АНО «Московский спорт» в соответствии с нормативно-правовым актом Правительства Москвы.

5.2. Объем бюджетных средств определяется соглашением о предоставлении субсидии.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей Мероприятия

6.1. Общие требования по обеспечению безопасности участников и зрителей:

Обеспечение безопасности участников и зрителей при проведении Мероприятия осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– порядком организации и проведения официальных физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий, а также официальных значимых физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы, утвержденным постановлением Правительства Москвы от 30.08.2011 г. № 390-ПП;

– временным положением о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве, утвержденным распоряжением Мэра Москвы от 5.10.2000 г. № 1054-РМ;

– приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 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 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»;

– правилами посещения Южного Спортивного центра «Лужники», в котором проводится Мероприятие;

– иными распорядительными документами по вопросам обеспечения общественной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, действующие на момент проведения Мероприятия.

6.2. В период проведения Мероприятия АНО «Московский спорт» 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

Заявки на участие в Мероприятии направляются согласно правилам и условиям, опубликованным на сайте Общероссийской общественной организации «Федерация многоборья готов к труду и обороне России» narod.com.ru.

7.2. Срок подачи заявок на участие в Мероприятии в категориях «Первая Попытка», Герой ГТО IV степени «Любители», Герой ГТО III степени «Продвинутые», Герой ГТО II «Профессионалы»: до 01 июля 2026 г. (включительно).

7.3. Подача заявок на участие в Мероприятии на площадке Мероприятия «Иду на рекорд» осуществляется непосредственно в день проведения мероприятия - 04 июля 2026 года.

7.4. Допуск участников к Мероприятию осуществляет комиссия по допуску участников (далее – Комиссия по допуску).

7.5. Комиссию по допуску возглавляет Главный судья Мероприятия.

7.6. Комиссия по допуску формируется Федерацией из числа ее сотрудников.

7.7. Комиссия по допуску работает 04 июля 2026 года, с 09.00 до 18.00 часов.

7.8. В день проведения Мероприятия участник представляет в Комиссию по допуску следующие документы (кроме участников площадки «Иду на рекорд» и «Салки ГТО»):

– документ, удостоверяющий личность участника (паспорт/свидетельство о рождении для лиц, не достигших возраста 14 лет);

– медицинское заключение о допуске к участию в мероприятии по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144 н;

- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на участие в Мероприятии (в отношении несовершеннолетних участников Мероприятия согласие на участие в Мероприятии предоставляется родителями/законными представителями).
- полис (или договор) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

7.9. Допуск участников к участию в Мероприятии на площадке «Иду на рекорд» определяется наличием согласия на обработку персональных данных для всех участников Мероприятия и согласия участника и (или) родителей/законных представителей несовершеннолетнего участника на участие в Мероприятии.

7.10. Допуск участников к участию в Мероприятии на площадке «Салки ГТО» определяется наличием согласия на обработку персональных данных и согласия участника на участие в Мероприятии.

8. Программа Мероприятия

8.1. Порядок проведения Мероприятия:

Участники каждой категории поочередно выполняют на дистанции испытания комплекса ГТО (упражнения) за кратчайшее время (проходят дистанцию).

Для участников категории «Первая попытка»:

- 1 км бег
- 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 (на выбор участника)
- 25 приседаний
- 25 зашагиваний на короб высотой 50 см
- 25 упражнений «короткий пресс» (подъем корпуса с руками перед собой)

Указанные испытания комплекса ГТО выполняется поочередно, строго одно за другим. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов.

Для участников категории Герой ГТО IV степени «Любители»:

- 3 км бег
- 5 строгих подтягиваний на высокой перекладине для мужчин / 15 подтягиваний на низкой перекладине для женщин
- 25 отжиманий для мужчин / 15 отжиманий с колен для женщин
- 25 приседаний
- 25 зашагиваний на короб (М 50 см/ Ж 50см)

- 25 подъёмов туловища на пресс

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

Для участников категории Герой ГТО III степени «Продвинутые»:

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

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

Для участников категории Герой ГТО II «Профессионалы»:

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

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

Для участников площадки Мероприятия «Иду на рекорд»:

- Строгие подтягивания на турнике – с измерением максимального количества повторений за 2 мин.
- Бёрпи с прыжком на блин – с измерением максимального количества повторений за 1 мин.
- Прыжок в длину с места – 3 попытки с измерением максимальной дальности прыжков.
- Гибкость – наклон корпуса, 3 попытки.
- Пресс – с измерением максимального количества повторений за 1 мин.
- Рывок гири – с измерением максимального количества повторений за 2 мин. (19-49 лет: гиря для мужчин 24 кг, для женщин - 16 кг; 50-60 лет: гиря для мужчин 16 кг, для женщин - 12 кг; 61-70 лет: гиря для мужчин 12 кг, для женщин - 8 кг; 71+ лет: для мужчин 10 кг, для женщин - 6 кг.).
- Отжимания – с измерением максимального количества повторений за 2 мин.

Для участников площадки Мероприятия «Салки ГТО»:

- Мероприятие на площадке проводится в формате турнира один на один на выбывание. Каждый турнир состоит из серии раундов (2-3 раунда по 30 секунд, до двух побед), где два участника пытаются осалить друг друга в обозначенной зоне. Участник, который осалит противника, выигрывает раунд.

8.2. Расписание Мероприятия.

4 июля 2026 года:

- 09:00 – 18:00 – Работа комиссии по допуску участников Мероприятия, вручение стартовых пакетов и номеров.
- 10:00-10:30 Церемония открытия
- 10:30 –19:45– Работа площадок «Иду на рекорд» и «Салки ГТО».
- -10:30 –14:55 – Выполнение испытаний комплекса ГТО участниками категории «Первая попытка»;
- 14:40–17:10– Выполнение испытаний комплекса ГТО участниками категории Герой ГТО IV степени «Любители»;
- 16:50-18:24– Выполнение испытаний комплекса ГТО участниками категории Герой ГТО III степени «Продвинутые»;
- 17:46 - 19:46- Выполнение испытаний комплекса ГТО участниками категории Герой ГТО II степени «Профессионалы»;
- 20:10 – 21:00 – Церемония награждения.

Информация о Мероприятии представлена на сайте: narod.com.ru

9. Условия подведения итогов Мероприятия

9.1. Оценка выполнения каждого вида испытаний комплекса ГТО осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения испытаний комплекса ГТО и производящей подсчет количества повторений.

9.2. Максимальное время выполнения комплекса упражнений на дистанции составляет: для участников категории Первая попытка — 20 минут, для участников категории Герой ГТО IV степени «Любители» - 30 минут, для участников категории Герой ГТО III степени «Продвинутые» - 40 минут, для участников категории Герой ГТО II степени «Профессионалы» - 85 минут. В случае, если после истечения предельного времени выполнения комплекса индивидуальный участник не успел выполнить все упражнения (повторения в отдельных упражнениях), то его/их результат фиксируется в количестве выполненных упражнений (повторений в отдельных упражнениях) и за каждое не выполненное повторение в каждом не законченном упражнении ему/им начисляется штраф 10 секунд. Сумма штрафных секунд суммируется

и добавляется к предельному времени, образуя результат участника, фиксируемый в минутах и секундах.

9.3. В индивидуальном зачёте всех категорий участников победители и призеры Мероприятия определяются по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции (с учетом штрафного времени), отдельно среди мужчин и женщин.

10. Порядок и условия подачи заявления, протеста, апелляции

10.1. В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных спортивных судей на отдельном виде испытания или при возникновении каких-либо вопросов, участник может обратиться в Главную судейскую коллегию (далее – ГСК) с заявлением.

10.2. Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе Мероприятия главному судье 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.

10.3. 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 Мероприятия – не позднее одного часа с момента представления на информационных стендах предварительных результатов Мероприятия по категории участия.

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

10.5. 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.

10.6. 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.

10.7. Если участник подает необоснованный протест, мешая этим ходу Мероприятия, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае

повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в Мероприятии и удалить за пределы места проведения Мероприятия.

10.8. Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

11. Награждение победителей и призеров Мероприятия.

11.1. Индивидуальные участники Мероприятия категории «Первая попытка», занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения дистанции, награждаются памятным медалями и дипломами.

11.2. Индивидуальные участники Мероприятия категории Герой ГТО IV степени «Любители», занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения дистанции, награждаются памятным медалями и дипломами.

11.3. Индивидуальные участники Мероприятия категории Герой ГТО III степени «Продвинутые», занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения дистанции, награждаются памятным медалями и дипломами.

11.4. Индивидуальные участники Мероприятия категории Герой ГТО II степени «Профессионалы», занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения дистанции, награждаются памятным медалями и дипломами.

11.5. АНО «Московский спорт» обеспечивает Мероприятие памятным медалями и дипломами.