

Приложение № 3
к Положению о Соревнованиях «Мы в ГТО»,
утверждённое от 12.08.2026 г. № 1-К0.26

УТВЕРЖДАЮ

Президент Всероссийской Федерации
Полиатлона



О.А. Лисов

«10» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ВСФСО «Урожай»



В.В. Бабкин

«10» октября 2026 г.

РЕГЛАМЕНТ
дистанционных Всероссийских соревнований
«Мы в ГТО»

2026 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Настоящий Регламент утверждён в соответствии с Положением об открытом Конкурсе дистанционных Всероссийских соревнований «Мы в ГТО» по тестам Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Положение, Проект, Комплекс ГТО, ВФСК ГТО, Конкурс, соревнования «Мы в ГТО», Соревнования).

Соревнования предусматривают импульс к развитию массового школьного спорта с акцентом на ОФП и один из опорных видов спорта ВСФСО "Урожай" – полиатлон, совместными усилиями с Всероссийской Федерации Полиатлона и её региональными отделениями в сотрудничестве с региональными отделениями ВСФСО «Урожай»; с координаторами, тренерами и специалистами, ответственными за работу в рамках Проекта в своём регионе (далее – ВФП, ВСФСО, РО ВФП, РО ВСФСО, Координаторы и тренеры в регионах).

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Подготовка к участию в Соревнованиях осуществляется с 12.08.2026г. самостоятельно на местах. Соревнования носят массовый, физкультурно-оздоровительный характер и проводятся дистанционно по месту жительства в период с 15 октября 2026 г. по 31 октября 2026 г. с применением информационно-телекоммуникационных технологий.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением Соревнований осуществляется ВСФСО «Урожай» и ВФП.

Составы ГСК и судейских коллегий по видам тестов ГТО, по многоборьям Полиатлона и дисциплинам Соревнований формируются ВФП и работают в соответствии с Методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО (29.05.2023) и по правилам вида спорта «Полиатлон», утвержденными приказами Минспорта России.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Соревнованиях допускаются учащиеся общеобразовательных организаций, проживающие в Российской Федерации (далее – участники).

4.2. Категория и возраст участников:

- девочки, мальчики 12-13 лет (2014 – 2013 гг.р);
- юноши девушки 14-15 лет (2012-2011 гг.р.)
- юноши девушки 16-17 лет (2010-2009 гг.р).

Возраст участника на дату окончания его участия в соревновании должен соответствовать возрасту одной из утвержденных Положением возрастных групп, по решению ГСК и в соответствии с правилами вида спорта «полиатлон» к Соревнованиям могут допускаться участники 2015 г.р.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Соревнования являются личными, с подведением командного зачёта по наибольшему количеству участников Соревнований среди общеобразовательных организаций, муниципальных образований и лучших субъектов РФ. Программа

Соревнований состоит из следующих тестов ГТО и дисциплин, которые будут оцениваться на принципах многоборий:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется на специальном подиуме или полу от контактной платформы высотой 5 см из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух за 3 минуты.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его не менее чем на 0,5 секунды продолжить выполнение испытания.

Выполнение упражнения выполняется **на максимальный результат за 3 минуты.**

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

Видимое проявление ошибки	Наименование ошибки
<i>Нет касания контактной платформы средней частью грудной клетки</i>	«Нет касания»
<i>Касание контактной платформы не средней частью грудной клетки</i>	«Живот»
<i>И. п. не зафиксировано на 0,5 с</i>	«Нет фиксации»
<i>Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вниз от туловища</i>	«Плечи вниз»
<i>Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх от туловища</i>	«Плечи вверх»
<i>Бедра касаются подиума</i>	«Бедра»
<i>Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги»</i>	«Таз»
<i>Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т. д.</i>	«Волна»
<i>Явно видимое поочередное разгибание рук</i>	«Поочередно»
<i>Локти разведены относительно оси туловища более чем 45 °</i>	«Угол»
<i>Во время отдыха нарушено и. п.</i>	«Исходное»
<i>Резкое движение головой вверх</i>	«Голова»

Примечание 1: старший судья на спортивном снаряде командует «Закончили!» до истечения контрольного времени на выполнение упражнения, если участница:

- более 1 с. касается контактной платформы;
- встал на колени;
- принял упор присев;
- лег на бедра.

Примечание 2: старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать

команду «Есть!», если он убежден, что участница не зафиксировала И.П. на 0,5 с.

Примечание 3: при нарушении И.П. во время отдыха (ошибка «Исходное») участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

Примечание 4: При выполнении упражнения стопы разрешается разводить, не более, чем на ширину ступни (можно вместе).

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание 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 сек.

Испытание выполняется на **максимально возможное количество раз за 3 минуты**. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

Видимое проявление ошибки	Наименование ошибки
<i>Подбородок не поднят выше грифа перекладины</i>	«Подбородок»
<i>И. п. не зафиксировано на 0,5 с</i>	«Нет фиксации»
<i>Резкое, порывистое движение руками и/или ногами</i>	«Рывок»
<i>Маятниковое движение с остановкой</i>	«Взмах»
<i>Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д.</i>	«Волна»
<i>Явно видимое поочередное сгибание рук</i>	«Поочередно»
<i>Нарушение непрерывности движения вверх</i>	«Остановка»
<i>Резкое движение головой вверх</i>	«Голова»

Примечание 1: ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику в случае наличия у него неустраняемых последствий ранее перенесенного повреждения локтевого сустава, препятствующего полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала выполнения упражнения первым участником соревнования. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

Примечание 2: Положение «руки на ширине плеч» определяется в И.П. расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины его плеч.

Примечание 3: допустимое колебание стоп в И.П. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

Примечание 4 участник отстраняется от выполнения упражнения (дисквалифицируется в упражнении) до его окончания в случае:

- отталкивания от пола или касания других предметов, кроме грифа

перекладины, приводящих к облегчению выполнения упражнения;

- если участник во время выполнения упражнения перешел к выполнению другого гимнастического упражнения (например, подъем переворотом);
- если участник оторвал руку от перекладины и повис на одной руке.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на специальной скамье или на полу (на коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в положении «в замок», лопатки касаются скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты другим участником или специальной планкой к скамье.

Участник выполняет **максимальное количество** подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища судьей за 1 минуту.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Видимое проявление ошибки	Наименование ошибки
<i>Отсутствие касания локтями бедер</i>	<i>«Нет касания»</i>
<i>Отсутствие касания лопатками скамьи</i>	<i>«Нет лопатки»</i>
<i>Размыкание пальцев рук «из замка»</i>	<i>«Нет замок»</i>
<i>Смещение таза (поднимание таза)</i>	<i>«Нет таз»</i>
<i>Изменение прямого угла согнутых ног</i>	<i>«Нет угол»</i>

Примечание 1: «Замок» - считается не разомкнутым, пока есть касание рук хотя бы одним пальцем.

Примечание 2: При отсутствии касания локтями бедер (коленей) повторение засчитывается, если локти прошли проекцию бедер.

Примечание 3: Для касания лопатками скамьи рекомендуется при возвращении в И.П. слегка разводить локти в стороны.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на специальном коврике для прыжков. Место отталкивания обеспечивает хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на специальной скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (спортивные трусы, шорты, леггинсы, но НЕ ШТАНЫ).

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 секунд (до команды судьи «Есть!»). После выполнения испытания участник должен принять исходное положение и сойти со скамьи назад.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- падение вперед без фиксации.

«Челночный бег 3х10м»

Челночный бег — это динамичное упражнение, где нужно несколько раз пробежать короткую дистанцию туда и обратно, резко меняя направление на 180 градусов. Челночный бег 3х10м выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линий входит в отрезок 10м.

Порядок выполнения:

Участник встает к стартовой линии, толчковая нога — у линии, другая — отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» участник бежит до финишной линии, пересекает её, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает её любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя – пересекая линию.

Результат определяется в секундах с десятичными долями, сотые доли секунды округляются до большей величины следующей десятой доли секунды

Нарушения, при которых результат не засчитывается:)

Наступ на стартовую линию перед началом бега (или любое касание линии ногой до команды «Марш!»).

Фальстарт – начало движения до свистка/команды.

Не пересечение финишной линии на последнем отрезке (участник остановился, не добежав, или не пересек линию).

Не касание линии поворота (на первом или втором отрезке) – участник развернулся, не коснувшись линии финиша/старта любой частью тела (например, остановился в шаге от неё).

Смена направления до линии поворота (поворот раньше времени).

VI. ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Участник, имеющий допуск к участию в Соревнованиях по итогам рассмотрения Заявок ВФП, РО ВФП, Координатором или тренером в регионах по согласованию с РО ВФП, выполняет необходимое число тестов ГТО, упражнений с фиксацией результатов на видео в соответствии с Регламентом Соревнований, согласно Инструкции, размещённой на платформе <https://gto.urozhayfso.ru/>.

6.2. Требования к видео:

- представление участника – ФИО, возраст, регион;
- непрерывная съемка без монтажа;
- виден участник в полный рост;
- видна техника и необходимые условия выполнения;
- обязательно наличие таймера/свидетеля и озвученный чётко результат.

6.3. Видео размещается тренерами, координаторами, утверждёнными Приказом ВСФСО от 07.10.2026 № 4-РСФ_КО.26, и лицами от ВФП, РО ВФП, зарегистрированными на платформе: <https://gto.urozhayfso.ru/request-access/> согласно Инструкции, размещённой на <https://gto.urozhayfso.ru/> (далее – Платформа).

VII. СУДЕЙСТВО, УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

7.1. Судейство осуществляется ГСК по представленным на Платформу Протоколам Соревнований и размещённым на Платформе видео с мест Соревнований, проведённых исходя из местных условий судейскими коллегиями, сформированными РО ВФП и РО ВСФСО, Координаторами, тренерами и их партнёрами в субъектах РФ и муниципалитетах в очном формате.

7.2. Оценка проводится по следующим критериям:

- соответствие технике тестов ГТО и дисциплинам Соревнований;
- полнота амплитуды движения;
- непрерывность выполнения.

7.3. ГСК вправе:

- отклонить результат при нарушении правил;
- запросить дополнительную информацию.

Результаты участников Соревнований, выполнивших необходимое число тестов ГТО и упражнений, определяются в каждой гендерно-возрастной группе с применением 100-очковой таблицы оценки результатов полиатлона.

Победители определяются по сумме очков, набранных за выполнение программы личного первенства и многоборья Полиатлона по тестам ГТО, в виде абсолютного первенства.

VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол/+видеосъемка, отправляемые по п.6.3. и Регламенту Соревнований в ГСК до 04 ноября 2026 г.

Соотношение полученных результатов и очков выполнения нормативов осуществляется по 100-очковой таблице оценки результатов полиатлона.

8.2. Личный зачет по итогам многоборья ГТО подводится отдельно среди мальчиков и девочек, юношей и девушек в каждой половозрастной группе. Победители определяются по наибольшей сумме набранных очков по результатам выполнения 5 видов испытаний. При подведении итогов в личном зачете многоборья ГТО (в каждой половозрастной группе), в случае одинакового количества очков у двух и более участников, победа присуждается участнику, выигравшему большее количество видов по результатам.

Личный зачет подводится также отдельно среди девушек и юношей по каждому виду испытания отдельно в каждой половозрастной группе. Победитель определяется по физическим результатам, полученных в результате выполнения испытания.

8.3. Победители в командном первенстве по наибольшему количеству участников Соревнований среди общеобразовательных организаций определяются также и по 30 лучшим результатам, наибольшей сумме очков (с применением 100-очковой таблицы), набранных участниками из одной общеобразовательной школы, идущей в зачёт среди общеобразовательных организаций в Конкурс среди муниципальных образований и лучших субъектов РФ с формированием их рейтинга после рассмотрения ГСК совместно с Жюри Конкурса, представленных на Платформу соответствующих Протоколов Соревнований. Конкурс проводится в сотрудничестве с партнёрами и Координаторами, тренерами-преподавателями (тренерами) и специалистами в регионах, ответственными за эту работу в рамках Проекта в субъектах РФ, участвующих в реализации Проекта.

8.4. Итоги публикуются на официальных ресурсах ВСФСО «Урожай».

Участники Соревнований, занявшие 1 место в личном первенстве по многоборьям ГТО в соответствующей половозрастной ступени награждаются:

- медалями, дипломами и личными призами (сувенирами);
- при достижении абсолютного первенства среди ступеней по 100-очковой таблице полиатлона с установлением рекорда соревнований в многоборье победителям отдельно среди юношей и девушек присваивается статус «Рекордсмен Всероссийских соревнований «Мы в ГТО-2026».

Участники Соревнований, занявшие 2-3 места в личном первенстве по многоборьям полиатлона отдельно в каждой половозрастной ступени, награждаются медалями, дипломами и личными призами (сувенирами).

Участники Соревнований, занявшие 1 место в личном первенстве по каждому из тестов ГТО и дисциплин в соответствующей половозрастной ступени, награждаются медалями, дипломами и личными призами (сувенирами) статусом Чемпиона «Мы в ГТО-2026».

Участники Соревнований, занявшие 2-3 места в личном первенстве по каждому из видов тестов ГТО и дисциплин в соответствующей возрастной ступени, награждаются медалями, сувенирами и дипломами.

Все победители и призёры Соревнований (по итогам финального отбора ГСК) получают право быть включёнными в Книгу Почёта «Мы в ГТО» и опубликованы в социальных сетях ВСФСО «Урожай».

Награждение участников Соревнований, включённых в Протоколы Соревнований предусматривает Электронные сертификаты и осуществляется после совместного решения ГСК и Жюри Соревнований.

В таблицу расчета номинаций и перечня наград включаются:

1-3 места по 5 дисциплинам в соответствующих половозрастных групп;

1-3 места по многоборьям отдельно;

Два Чемпиона среди половозрастных групп за достижение абсолютного первенства среди ступеней ГТО.

За наибольшее количество участников Соревнований Кубками и Плакетками награждаются лучшие участники Проекта, занявшие 1-3 места среди:

субъектов РФ;

муниципальных образований РФ;

общеобразовательных организаций РФ;

категории тренеров-преподавателей (тренеров), учителей, методистов, педагогов дополнительного образования, иных специалистов физической культуры и спорта, осуществляющих участие школьников в Соревнованиях.