

РЕГЛАМЕНТ физкультурно-спортивного мероприятия «Ночное приключение: миссия ГТО»

1. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится: 25 июня 2026 года

Регистрация участников: с 21:00 до 21:30

Место проведения: Легкоатлетический стадион МАУ «СОК «Калининец»,
город Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 48

Контакты: 8 (343) 331-37-79 (доб. 7, 2022)

2. УСЛОВИЯ ДОПУСКА

1. К участию допускаются граждане от 18 до 59 лет, относящиеся к VII-XV возрастным ступеням Комплекса ГТО соответственно.

2. Участники в обязательном порядке должны быть зарегистрированы на сайте **www.gto.ru**. Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, указанные в личном кабинете при регистрации, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность.

3. **Участники**, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и **имеющие допуск врача (справку от врача)**. Допускается справка от спортивного врача по форме Приказа Минздрава № 1144н или справка от терапевта с указанием ФИО участника и группы здоровья.

4. Участники, зарегистрированный на сайте мероприятия: <https://ekb.sport-city.nf-it.ru/activity> в срок до 23 июня включительно

5. **В день участия в мероприятии**, на регистрацию предоставляются оригиналы документов:

- медицинский допуск (справка от врача) – оригинал и копия;
- паспорт гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность;
- заявка с согласием на обработку персональных данных на прохождение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (Приложение № 1);

3. ПРОГРАММА

Возрастная ступень	Виды испытаний	
	Юноши	Девушки
VII возрастная ступень (18-19 лет)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 3000 м. (мин, с) 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из электронного оружия	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 2000 м. (мин, с) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
	Мужчины	Женщины

VIII возрастная ступень (20-24 лет)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 3000 м. (мин, с) 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
IX возрастная ступень (25-29 лет)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 3000 м. (мин, с) 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
X возрастная ступень (30-34 лет)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)

X I возрастная ступень (35-39 лет)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 60 метров (с.) 2. Бег на 1000 м. (мин, с) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 6. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
XII возрастная ступень (40-44 лет)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
XIII возрастная ступень (45-49 лет)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
XIV возрастная ступень (50-54 лет)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)

XV возрастная ступень (55-59 лет)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)	1. Бег на 1000 м. (мин, с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из электронного оружия (очки)
---	---	--

Мероприятие проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117 (далее – государственные требования).

Результаты спортивной программы всех участников мероприятия будут внесены в подсистему «ГТО» федеральной государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт».

ЗАЯВКА

на прохождение тестирования в рамках

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Наименование	Информация
1	Фамилия, Имя, Отчество	
2	УИН – уникальный идентификационный номер участника на сайте gto.ru	
3	Дата рождения	
4	Контактный телефон Адрес электронной почты	
5	Место работы/учебы	

Я _____, паспорт _____
 (Фамилия, Имя, Отчество) (серия, номер)

выдан _____
 (кем и когда выдан)

зарегистрированный по адресу: _____,
 в соответствии с требованиями статей 9, 11 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», **даю согласие** Муниципальному автономному учреждению «Спортивно-оздоровительный комплекс «Калининец», ОГРН 1116673017592, юридический адрес: 620000, Свердловская область, город Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 48 (далее также – Оператор) на обработку моих персональных данных: 1) фамилия, имя, отчество; 2) пол; 3) число, месяц, год рождения; 4) сведения о гражданстве; 5) вид, серия, номер документа, удостоверяющего личность, дата выдачи, наименование органа, выдавшего его; 6) адрес и дата регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; 7) номер контактного телефона, адрес электронной почты; 8) фотоизображение; 9) результаты участия в официальных физкультурных мероприятиях; 10) сведения о допуске к участию в официальных физкультурных мероприятиях на информационных ресурсах оператора в целях: учета результатов участника Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы для достижения указанных выше целей, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу третьим лицам для осуществления действий по обмену информацией, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.

Я проинформирован(а), что Оператор гарантирует обработку персональных данных в соответствии с законодательством Российской Федерации как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами.

Данное согласие действует до достижения цели обработки персональных данных или в течение срока хранения персональных данных в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку моих персональных данных я действую своей волей и в своих интересах.

Дата _____

Подпись _____