

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента
физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

С.Е. Конух

2025 г.



**О внесении изменений в положение о проведении Фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» - «Игры ГТО», среди лиц занятых
трудовой деятельностью, неработающего населения
и трудовых коллективов**

На основании Положения о Фестивале чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» внести следующие изменения в положение о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - «Игры ГТО», среди лиц занятых трудовой деятельностью, неработающего населения и трудовых коллективов:

1. В Разделе V. «Программа Фестиваля» программу «Гонки ГТО» изложить в новой редакции:

«Программа «Гонка ГТО»:

1 станция - прыжок в длину с места толчком двумя ногами 180 см (мужчины) / 150 см (женщины). Количество раз: 5

2 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 25 раз (мужчины) / 15 раз (женщины).

3 станция – прыжок через короб 50 см – 20 раз (мужчины) / 10 раз (женщины);

4 станция - рывок гири 16 кг (мужчины) – 20 раз / приседания с гирей 8 кг (женщины) – 15 раз;

5 станция – берпи через барьер с отрывом ладоней: 20 раз (мужчины) / 10 раз (женщины);

6 станция - поднимание туловища из положения лежа на спине (без лимита времени) - 30 раз (мужчины) / 20 раз (женщины);

7 станция - подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) – 10 раз/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины) – 8 раз.

2. В Разделе VII. «Награждение» слова «Победители получают право участвовать во всероссийском финальном этапе «Гонка ГТО»» изложить в новой редакции: «Победители и занявшие вторые места в возрастной категории 30-39 лет получают право участвовать во всероссийском финальном этапе «ИГРЫ ГТО»».