

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Начальник Управления  
по физической культуре, спорту и  
молодёжной политике  
Городского округа Коломна



**В.В. Криволапчук**

«    »    2025г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**О Фестивале ГТО Московской области «Золотой возраст»,  
посвящённом Дню России**



**Городской округ Коломна  
Московская область  
2025 год**

## **1. Общие положения**

1.1. Фестиваль ГТО Московской области «Золотой возраст», посвящённый Дню России (далее – Фестиваль ГТО) среди граждан старшего возраста - участников проекта «Активное долголетие» (далее – Проект) проводится, с целью вовлечения граждан пожилого возраста в активную общественную деятельность и создания положительного психологического настроения пожилых людей на ведение здорового образа жизни.

1.2. Положение регламентирует порядок организации и проведения Фестиваля ГТО.

## **2. Цели и задачи Фестиваля ГТО**

2.1. Цели Фестиваля ГТО:

- создание благоприятных условий для ведения здорового образа жизни гражданами старшего возраста;
- вовлечение в активную общественную деятельность и повышение уровня физической активности и подготовленности пожилых людей;
- сохранение семейных ценностей, проявление уважения, доброты, заботы о старшем поколении.

2.2. Задачи Фестиваля ГТО:

- популяризация комплекса ГТО среди пенсионеров;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация проекта Губернатора А.Ю. Воробьёва «Активное долголетие».

## **3. Организаторы Фестиваля ГТО**

3.1. Организация и подготовка к Фестивалю ГТО возлагаются на Управление по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации Городского округа Коломна, МБУ «Конькобежный центр «Коломна» и Центр тестирования ГТО Коломна.

3.2. Непосредственное проведение мероприятия возлагается на Центр тестирования ГТО Коломна.

## **4. Дата, время и место проведения**

4.1. Фестиваль ГТО проводится **10 июня 2025 года** с 09.00 до 15.00 часов.

4.2. Место проведения: г.о. Коломна, г. Коломна, ул. Набережная реки Коломенки, д. 7 (Конькобежный центр «Коломна»).

4.3. Организаторами предусмотрены 2 площадки в зависимости от погодных условий: 1) при благоприятных погодных условиях Фестиваль ГТО будет проходить на уличной площадке. 2) при неблагоприятных условиях - на спортивной площадке в здании КЦ «Коломна»

4.4. Схема проезда к Конькобежному центру «Коломна» указана в Приложении № 4.

## **5. Регламент проведения Фестиваля ГТО**

08.00 - 09.00 – встреча участников, регистрация;  
09.00 - 09.30 – торжественное открытие Фестиваля ГТО, выступление почётных гостей  
10.00 - 14.00 – работа площадок Фестиваля ГТО  
14.00 – закрытие Фестиваля ГТО, подведение итогов и награждение команд  
15.00 – отъезд Команд.

## **6. Условия участия в Фестивале ГТО**

6.1. К участию в Фестивале ГТО приглашаются команды от городских округов Московской области, участники проекта Губернатора Московской области «Активное долголетие».

6.2. Состав команды: 6 человек (2 мужчин и 4 женщины), относящиеся к XVI-XVII возрастным ступеням Комплекса ВФСК ГТО (60-69 лет).

6.3. Участники Фестиваля ГТО будут выполнять нормативы в командном зачёте.

6.4. К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы и имеющие медицинский допуск для участия (наличие медицинской справки с указанием группы здоровья на каждого участника или допуск врача, проставленный в общей заявке на против каждого участника).

6.5. Каждый участник должен пройти регистрацию на сайте <https://www.gto.ru/> (регистрация через госуслуги) и получить уникальный идентификационный номер (УИН).

6.6. Один городской округ выставляет 1-2 команды, в зависимости от количества команд.

6.7. Фестиваль ГТО проводится в очной форме.

## **7. Программа Фестиваля ГТО**

7.1. Основу спортивной программы Фестиваля ГТО составляют виды испытаний (тесты), выполняемые в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, XVI-XVII возрастным ступеням Комплекса ВФСК ГТО (60-69 лет).

7.2. Программа Фестиваля включает в себя следующие тесты:

- смешанное передвижение на 1000 метров;
- плавание на 25 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа о гимнастическую скамью (скамья высота 35 см);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.

## **8. Награждение**

8.1. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются кубками и дипломами, а участники команд медалями и сувенирами.

8.2. Все команды награждаются грамотами за участие.

8.3. Участники команд, победившие в номинации «Отличник ГТО» в личном зачёте награждаются грамотами и сувенирами (12 женщин, 6 мужчин).

8.4. Победителем становится команда, набравшая наименьшую сумму мест в отдельных дисциплинах. При равной сумме преимущество отдаётся команде имеющей большее количество 1 мест, 2 мест и т.д.

## **9. Заявки на участие**

9.1. Для участия в Фестивале ГТО необходимо направить предварительную заявку по форме (Приложение № 1) в Центр тестирования ГТО Коломна до 21 мая 2025 года на электронную почту: GTOkolomna@yandex.ru.

9.2. По всем организационным вопросам обращаться в Центр тестирования ГТО Коломна: 8(4966)16-48-43.

## **10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников**

10.1. Оказание медицинской помощи осуществляется отделом медицинского обеспечения МБУ «Конькобежный центр «Коломна» на всё время проведения Фестиваля.

10.2. Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно Постановлению Губернатора Московской области “О порядке проведения массовых мероприятий на спортивных сооружениях в Московской области” от 5 марта 2001 г. N 63-ПГ.

## **11. Заключительные положения**

11.1. Подача заявки подтверждает, что участник ознакомлен и согласен с тем, что их персональные данные (фотографии и видеоролики участников, интервью и иные материалы о них) могут быть использованы Организатором в видеосюжетах, слайд-шоу и размещены в сети Интернет.

## **12. Перечень приложений**

12.1. Приложение № 1 (заявка на участие в Фестивале ГТО);

12.2. Приложение № 2 (соглашение об освобождении от ответственности);

12.3. Приложение № 3 (образец таблички на автомобиль);

12.4. Приложение № 4 (схема проезда к месту проведения Фестиваля ГТО).

Приложение № 1  
к Положению Фестиваля ГТО  
Московской области «Золотой  
возраст»

\_\_\_\_\_ (наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	Номер телефона	УИН-номер участника	Виза врача
1					допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника
2					
3					
4					
5					
6					

Допущено к Фестивалю ГТО Московской области «Золотой возраст» \_\_\_\_\_ участников.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(Ф. И. О.) (подпись)  
(м.п. медицинского учреждения)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

**Соглашение об освобождении от ответственности и пределах допустимого риска во время проведения занятий**

*Прочитайте внимательно и заполните все пустые графы.*

Настоящим доводим до Вашего сведения, что участие в Фестивале ГТО Московской области «Золотой возраст» (далее Фестиваль ГТО) связано с определённым риском. В данном документе определены ситуации, в которых при выполнении норм ВФСК ГТО Вы принимаете ответственность на себя.

Я понимаю и согласен(на), что сотрудники МБУ «Конькобежный центр «Коломна» не могут привлекаться к ответственности в той или иной мере мною лично, членами моей семьи, наследниками, доверенными лицами, за любые травмы, смерть и другие повреждения, которые могут стать результатом моего участия в мероприятии, произошедшие по моей вине или при обстоятельствах, возникших в результате моей небрежности. Мне известно о том, что участие в Фестиваль ГТО сопряжено с определённым риском, и я принимаю этот риск под свою ответственность.

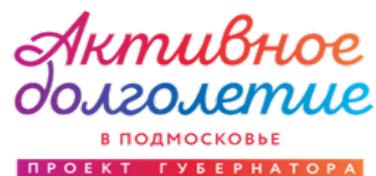
Я заявляю, что моё состояние здоровья позволяет мне заниматься физическими нагрузками и, что во время занятий я не нахожусь под воздействием алкоголя и других препаратов и лекарственных средств, несовместимых с физическими нагрузками. Если я принимаю лекарства, то подтверждаю, что предварительно проконсультировался с врачом и получил его разрешение участвовать в проводимом мероприятии, принимая данное лекарство.

Я понимаю, что занятия связаны с физической нагрузкой, я осознаю, что могу пострадать в результате переутомления, стресса и других причин. Я признаю возможность допустимого риска и не предъявляю претензий к организаторам Фестиваля ГТО, специалистам, которые его проводят. При отсутствии халатного отношения и нарушения своих обязанностей со стороны специалистов, проводящих занятия мастер-класса по йоге «Йога – источник молодости», я беру на себя полную ответственность за участие в данном мероприятии.

Я, \_\_\_\_\_

Я внимательно ознакомился(ась) с содержанием этого документа об освобождении от ответственности и пределах допустимого риска, и прочитал(а) его, прежде чем собственно ручно подписать его от моего собственного имени.

\_\_\_\_\_ Дата/Подпись

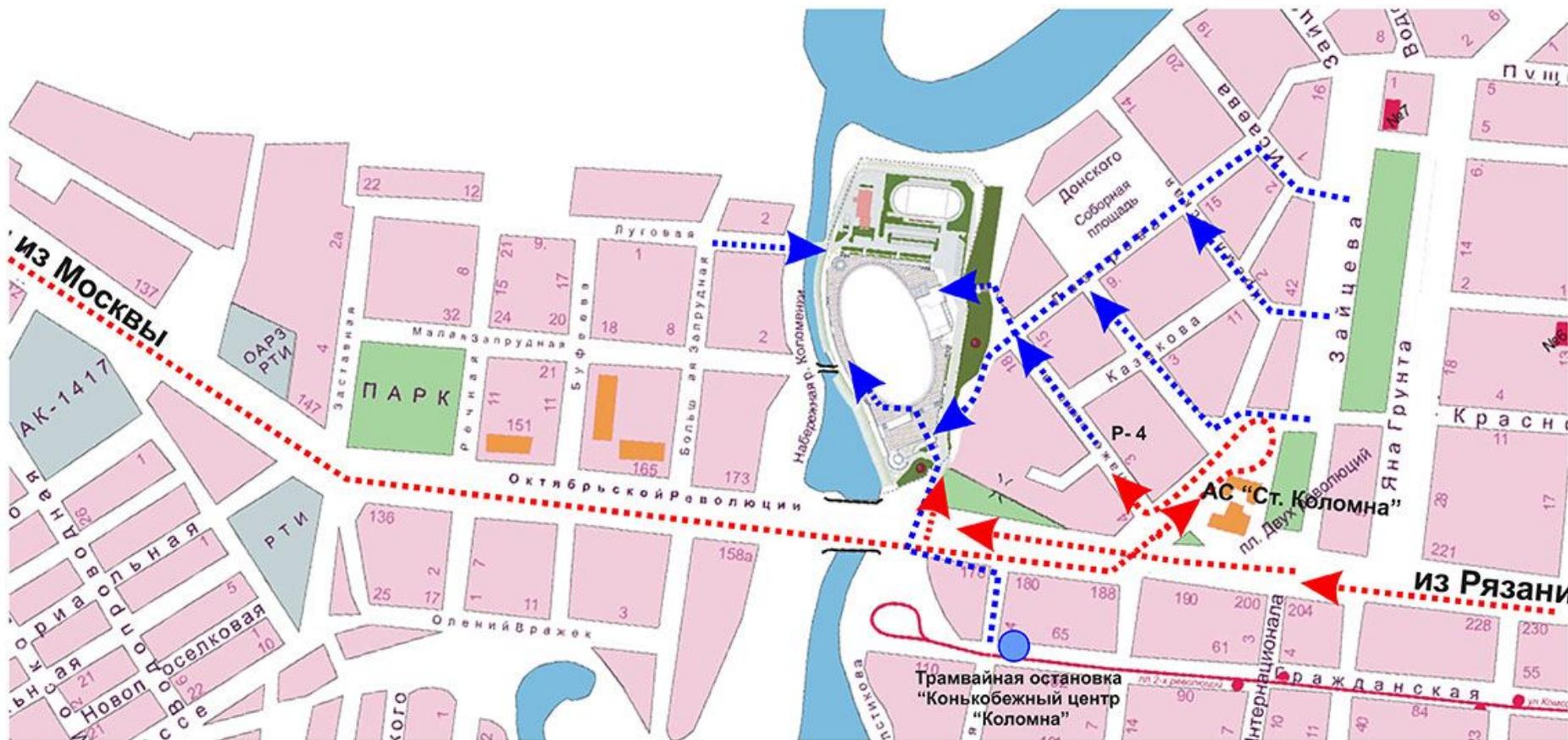


# ФЕСТИВАЛЬ ГТО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ»



Схема проезда к месту проведения Фестиваля ГТО Московской области «Золотой возраст»

Место проведения: МБУ «Конькобежный центр Московской области «Коломна», Московская область, г. Коломна, ул. Набережная реки Коломенки, д. 7



- ➡ (Blue dotted line with arrow) Маршрут пешего движения посетителей
- ➡ (Red dotted line with arrow) Маршрут движения автотранспорта посетителей