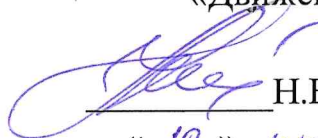


«УТВЕРЖДЕНО»

Заместитель Председателя
Правления Общероссийского
общественно-государственного
движения детей и молодежи
«Движение первых»


Н.В. Нагорный
« 19 » июня 2026 г.

РЕГЛАМЕНТ
проведения III этапа
Всероссийского конкурса «Гуру физкультуры»

г. Москва, 2026 г.

I. СРОКИ И ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ

1.1. III этап Всероссийского конкурса «Гуру физкультуры» (далее – Конкурс) проводится в субъектах Российской Федерации в период с 1 по 19 июля 2026 года в очном и онлайн-форматах и подразумевает индивидуальный формат участия.

II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. III этап Конкурса в очном формате включает в себя: прохождение участниками Конкурса перечня нормативов, представленных в Приложении № 3 Положения об организации и проведении Всероссийского конкурса «Гуру физкультуры» (далее – Положение). III этап Конкурса в формате онлайн включает в себя: создание видео с выполнением участником Конкурса перечня нормативов в Приложении № 3 Положения и критериев к съемке видео, представленных в Приложении № 1 к настоящему Регламенту. Участники прикрепляют ссылку на папку, содержащую видео с выполнением участником нормативов, в активность в личном кабинете на сайте будвдвигении.рф.

2.2. При проведении очного формата III этапа Конкурса участники сдают нормативы в том порядке, который доводится до участников в день приезда на место проведения III этапа Конкурса.

2.3. По итогам сдачи нормативов Главная судейская коллегия III этапа Конкурса (далее – ГСК III этапа Конкурса) и Организационный комитет Конкурса (далее – Оргкомитет) формируют протокол с результатами пройденных нормативов участников, женщин и мужчин, в соответствии с Приложением № 5 к Положению и составляет две рейтинговые таблицы по гендерному принципу, тем самым определяя первое, второе и третье места III этапа Конкурса.

2.4. Каждому участнику необходимо сдать каждый норматив в соответствии с форматом проведения III этапа Конкурса.

III. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

3.1. Участники обязаны:

- придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к представителям Организатора (Движения Первых), а также к другим участникам;
- воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;
- соблюдать принципы спортивного поведения и принципа честной спортивной «борьбы»;
- знать и соблюдать требования настоящего Регламента, Положения и иных нормативных документов Конкурса;

- поддерживать порядок и чистоту на площадке проведения;
- придерживаться правил выполнения заданий III этапа Конкурса согласно Приложению № 2 к настоящему Регламенту.

3.2. За несоблюдение общих правил поведения участнику может быть объявлено «Предупреждение» или «Дисквалификация» на усмотрение Оргкомитета или ГСК III этапа Конкурса.

3.3. Объявление «Предупреждения» применяется к участнику за нарушение правил проведения Конкурса и требований настоящего Регламента. Предупреждение является формальным уведомлением о недопустимости продолжения либо повторения выявленного нарушения и учитывается при оценке совокупности нарушений участника в рамках Конкурса, в том числе при принятии решения о применении более строгих мер дисциплинарного воздействия.

3.3.1 Предупреждение выносится за действия (бездействие), нарушающие требования настоящего Регламента, в частности: несвоевременный выход участника на старт/площадку без уважительной причины; некорректное поведение по отношению к Организатору (Движению Первых), соперникам или зрителям (включая грубые высказывания, жесты, демонстративное несогласие с решениями судейства в неподобающей форме); нарушение порядка и чистоты на площадке проведения Конкурса; несоблюдение правил выполнения заданий этапа Конкурса; иные действия, противоречащие принципам спортивного поведения и честной спортивной борьбы.

3.3.2. Предупреждение вправе вынести ГСК III этапа Конкурса и Оргкомитет.

3.3.3. Предупреждение объявляется непосредственно в момент выявления нарушения.

3.3.4. Предупреждение доводится до сведения участника в устной/письменной форме (в том числе путем внесения записи в протокол). Факт вынесения предупреждения подлежит обязательной фиксации в протоколе с указанием даты, времени и места нарушения, его сути, данных участника, а также сведений о лице, вынесшем предупреждение.

3.3.5. Наличие предупреждения учитывается при рассмотрении последующих нарушений того же участника: при повторном аналогичном либо ином грубом нарушении к участнику может быть применена более строгая мера дисциплинарного воздействия, в том числе дисквалификация. Участник дисквалифицируется в случае получения двух предупреждений.

3.4. Дисквалификация влечет за собой отстранение участника от дальнейшего участия в Конкурсе.

3.4.1. Дисквалификация может быть применена в следующих случаях:

- повторное нарушение правил после вынесения предупреждения (в том числе аналогичное либо иное нарушение);

- совершение грубого нарушения, создающего угрозу безопасности участников или иных лиц (в т. ч. агрессивные действия, применение физической силы, опасные приемы вне рамок правил вида спорта);

- умышленное нарушение принципов честной спортивной борьбы (в т. ч. попытки нечестного влияния на результат: сговор, подмена участника, применение допинга);

- грубое неуважение к представителям Организатора (Движения Первых), выраженное в оскорблениях, угрозах, агрессивном поведении;

- нарушение порядка проведения этапа, ведущее к срыву графика Конкурса либо искажению результатов (в т. ч. несанкционированный доступ к судейским материалам, вмешательство в работу ГСК III этапа Конкурса или Оргкомитета);

3.4.2. Решение о дисквалификации вправе принять ГСК III этапа Конкурса или Оргкомитет;

3.4.3. Дисквалификация объявляется:

- непосредственно в ходе этапа – при очевидных и документально фиксируемых нарушениях (с немедленной остановкой участия нарушителя);

- по итогам проверки материалов (видеозаписи, протоколов) – не позднее окончания дня этапа либо в сроки, установленные для рассмотрения апелляций.

3.4.4. Решение о дисквалификации доводится до сведения участника в устной или письменной форме.

3.4.5. Факт дисквалификации подлежит обязательной фиксации в протоколе этапа с указанием даты, времени и места нарушения, его сути, данных участника, сведений об органе, принявшем решение, а также ссылок на пункты настоящего Регламента.

IV. РЕШЕНИЕ СПОРНЫХ МОМЕНТОВ

4.1. Все разногласия решаются представителями Оргкомитета или ГСК III этапа Конкурса. Участником может быть подана апелляция. Подача апелляции возможна только в письменном виде после объявления результатов, до вступления в силу решения ГСК III этапа Конкурса или Оргкомитета.

4.2. Разрешение разногласий, возникающих в ходе проведения Конкурса, относится к компетенции представителей Оргкомитета либо ГСК III этапа Конкурса. Апелляция подается исключительно в письменной форме. Срок подачи – до 22 июля 2026 года включительно.

4.3. Апелляция должна обязательно содержать следующие данные:

- ФИО участника;

- название норматива, в котором участвовал спортсмен и по которому подается апелляция;
- правило, которое подающий апелляцию считает нарушенным;
- ФИО и подпись лица, подающего апелляцию.

Апелляция, не удовлетворяющая всем вышеописанным требованиям, не может быть принята к рассмотрению. Лицо, подписавшее апелляцию, передает ее лично или направляет скан апелляции в электронном формате по контактному email-адресу в Оргкомитет, указанному в пункте 15.5 Положения.

4.4. В случае одинаковой суммы баллов у двух и более участников в списке финалистов при выставлении места приоритет отдается участнику с наилучшим результатом в нормативе: «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» – для женщин и «Подтягивание из виса на высокой перекладине» – для мужчин.

**Технические требования, предъявляемые к видео участника
регионального этапа (онлайн) Всероссийского конкурса «Гуру физкультуры»**

Горизонтальная ориентация. Хронометраж одного видео не менее 60 секунд и не более 90 секунд (по нормативам: Поднимание туловища из положения лежа на спине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

Горизонтальная ориентация. Хронометраж одного видео с выполнением норматива – Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, Челночный бег 3х10 метров – не менее 20 секунд.

Разрешение видео не менее 1280 x 720 px (16:9).

Формат видео – .mov или .mp4.

Сдача каждого норматива снимается отдельно, склейка сдачи нормативов в один видеоролик не допускается.

Выполнение каждого норматива должно быть снято одним кадром без склеек.

В видео с выполнением нормативов «Челночный бег 3х10 метров», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» должен быть добавлен секундомер, старт участника – запуск секундомера, финиш участника – остановка секундомера.

В видео с выполнением норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине» или нормативов «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» должен быть добавлен счетчик повторений или должно быть озвучено количество повторений закадровым голосом.

В видео с выполнением норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» необходимо снять участника на старте норматива, момент выполнения прыжка и приземление участника рядом с измерительной шкалой, чтобы был виден результат прыжка.

Видео по сдаче каждого норматива необходимо загрузить на облачное хранилище разрешенных сервисов в одну папку с названием: «Гуру физкультуры. ФИО участника», каждый файл с видео должен иметь следующие наименование: «Дисциплина ... (название выполненной дисциплины в видео)», и прикрепить

ссылку в активность, которая находится в личном кабинете участника регионального этапа (онлайн) на сайте projects.pervye.ru.

Не принимаются работы, имеющие оскорбительный характер или пропагандирующие нездоровый образ жизни.

Видео может быть снято с помощью любых технических средств, в том числе с помощью мобильного телефона, на цифровые фото-, видеокамеры, и смонтирован любыми доступными техническими средствами.

Правила сдачи норматива
«Подтягивание из виса на высокой перекладине»
(Мужской зачет)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- магнезия;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

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 с.

Испытание выполняется максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Правила сдачи норматива
«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»
(Женский зачет)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Техника выполнения испытания

Для того, чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с., и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с.

Правила сдачи норматива

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Правила сдачи норматива

«Бег на 2 000 м (жен.), 3 000 м (муж.)»

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет Ф.И.О. участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» участники начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами до/или 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляет 15 человек, 3000 м – 20 человек.

Правила сдачи норматива

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника выполнения испытания

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три 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 попытки.

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 к месту отталкивания.

Правила сдачи норматива

«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». «Замок» должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Правила сдачи норматива

«Челночный бег 3 x 10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.