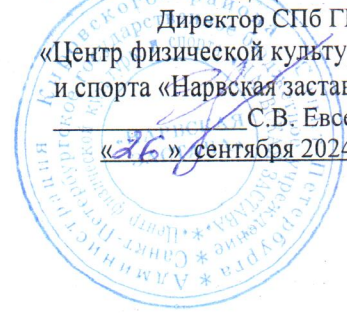


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры
и спорта «Нарвская застава»
С.В. Евсеев
«26» сентября 2024 г.



РЕГЛАМЕНТ

проведения физкультурного мероприятия
«Готов к труду и обороне (ГТО) - ПУТЬ к СОВЕРШЕНСТВУ»

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: стадион «Шторм», пр. Народного Ополчения 24, лит.А
Дата проведения: 13 октября 2024 года.

2. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО»

Физкультурное мероприятие включают выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в виде преодоления полосы препятствий (тестов ГТО) - личное первенство.

Участники проходят этапы (зоны) испытаний в установленном порядке. Одновременно стартуют 4 человека. По команде «МАРШ» инструктор включает секундомер.

1 этап - Прыжок в длину с места (1 попытка)

Женщины - 150см

Мужчины 180см

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (2-3 метра) до следующего этапа.

2 этап - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Женщины – 10 раз

Мужчины – 20 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется 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 вместе, упираются в пол без опоры.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (2-3 метра) до следующего этапа.

3 этап

-Женщины - приседания с набивным мячом (мяч 3 кг) за головой, присед ниже уровня колен 15раз

Приседания выполняются из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно. Приседания осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов);

-Мужчины – рывок гири (16кг) 10 раз

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю

в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища,
- сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (2-3 метра) до следующего этапа.

4 этап - Поднимание туловища из положения лежа на спине

Женщины – 10 раз

Мужчины – 15 раз

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.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (2-3 метра) до следующего этапа.

5 этап – Подтягивание из виса на высокой перекладине

Только мужчины – 5 раз

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 в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

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, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине

Только женщины – 5 раз

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.

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. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

После прохождения этапа, участник выбегает на стадион до заключительного этапа

6 этап - бег 400 метров (2 круга стадиона)

Все участники пробегают дистанцию и финишируют.

Инструктор останавливает секундомер и фиксирует результат в протокол.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускаются участники VII-XVIII возрастной ступени (18 лет и старше):

- 18 - 29 лет (VII-IX ступень комплекса ГТО);
- 30 - 39 лет (X-XI ступень комплекса ГТО);
- 40 - 49 лет (XII-XIII ступень комплекса ГТО).
- 50-59 лет (XIV-XV ступень комплекса ГТО);
- 60-69 лет (XVI-XVII ступень комплекса ГТО);
- 70 и старше (XVIII ступень комплекса ГТО);

Участники должны быть зарегистрированы во Всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») иметь персональный унифицированный номер (УИН). Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск (или справку о группе здоровья, I основная или II основная).

4. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Участникам для регистрации в день проведения мероприятия, необходимо предоставить в судейскую комиссию следующие документы:

1. действующий медицинский допуск или справку о группе здоровья
2. персональный унифицированный номер (УИН) - регистрация на сайте ВФСК ГТО.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

« ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО» - победители и призеры определяются по наименьшему времени прохождения всей дистанции (полосы тестов ГТО) в каждой возрастной категории женщины и мужчины отдельно.

ВНИМАНИЕ! ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЕ В МЕРОПРИЯТИЕ.

График проведения физкультурного мероприятия 13.10.2024 г.

Возрастные группы участников	Регистрация	Приветствие и старт	Окончание	Награждение
<u>70 и старше</u> (XVIII ступень комплекса ГТО)	9.30-10.00	10.00-10.15	11.00	11.15
<u>60-69 лет</u> (XVI-XVII ступень комплекса ГТО)				
<u>50-59 лет</u> (XIV-XV ступень комплекса ГТО)	10.45-11.15	11.15-11.30	12.15	12.30
<u>40 - 49 лет</u> (XII-XIII ступень комплекса ГТО)				
<u>30 - 39 лет</u> (X-XI ступень комплекса ГТО)	11.30-12.00	12.30-12.45	13.30	13.45
<u>18 - 29 лет</u> (VII-IX ступень комплекса ГТО)	12.30-13.00	13.45-14.00	14.45	по окончанию мероприятия