

РЕГЛАМЕНТ

проведения физкультурного мероприятия « Рекорды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) - ПУТЬ к СОВЕРШЕНСТВУ»

Место проведения: стадион « Шторм», пр. Народного Ополчения 24,лит.А

Дата проведения: 23 октября 2022 года.

Начало мероприятия: согласно графику

I. «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.

1 этап - Прыжок в длину с места (общее число повторений – 2 раза)

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 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 - Приседания с набивным мячом (мяч 1 кг) за головой, присед ниже уровня колен

(Женщины – 10 раз, Мужчины – 20 раз)

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);

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 – 20 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 до финиша.

II. «Рекордсмен ГТО»

Программа физкультурного мероприятия предусматривает выполнение отдельных испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимальный результат:

№	«Рекордсмен ГТО» - сила	
Женщины		
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	за 1 минуту
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	за 1 минуту
Мужчины		
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	за 2 минуты
2.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	за 2 минуты
№	«Рекордсмен ГТО» - гибкость	
Женщины/Мужчины		
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	
№	«Рекордсмен ГТО» - быстрота	
Женщины/Мужчины		
1.	Бег на 30 м (с)	
№	«Рекордсмен ГТО» - скоростно-силовые возможности	
Женщины/Мужчины		
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3 попытки
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	за 1 минуту

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускаются участники VI-XI возрастной ступени.

Возраст участников:

- 18 - 29 лет (VI ступень комплекса ГТО);
- 30 - 39 лет (VII ступень комплекса ГТО);
- 40 - 49 лет (VIII ступень комплекса ГТО).
- 50-59 лет (IX ступень комплекса ГТО);
- 60-69 лет (X ступень комплекса ГТО);
- 70 и старше (XI 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 (не ниже основной)). По всем вопросам обращаться по т.377-58-83

IV. 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 (не ниже основной)).
- или
2. при отсутствии медицинского допуска, письменное добровольное согласие на участие в физкультурном мероприятии (заполняется в день мероприятия при регистрации)
3. персональный унифицированный номер (УИН)

V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Личное первенство определяется среди мужчин и женщин отдельно, в каждой возрастной ступени:

I ВИД

-« ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО» - победители и призеры определяются по наименьшему времени прохождения всей дистанции(полосы тестов ГТО)

II ВИД

-«Рекордсмен ГТО» - победители определяются по максимальному результату в выбранном испытании(тесте).

Победители и призеры физкультурного мероприятия, выполнившие испытания (тесты) комплекса ГТО, будут отмечены памятными призами

**График
проведения физкультурного мероприятия**

23.10.2022 г.

Возрастные группы участников	Регистрация	Построение Начало	Окончание	Награждение
МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ				
IX (50-59 лет)	9.30-10.15	10.30	11.30	11.45
X (60-69 лет)				
XI (70 и старше)				
VIII (40-49 лет)	11.00-11.45	12.00	13.00	13.15
VII (30-39 лет)	12.30-13.15	13.30	14.30	14.45
VI (18-29 лет)	14.00-14.45	15.00	16.00	16.15