

# 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:** 8 октября 2023 года.

### I. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО»

Две номинации: любители и профи

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 2- 4 человека.

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

**Участники мероприятия 60+ -тест не выполняют!!!**

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 – 15 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 – 15 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 – 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 и финиширует.

## II. «Рекордсмен ГТО»

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

№	«Рекордсмен ГТО» - сила	
<b>Женщины</b>		
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
<b>Мужчины</b>		
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	
<b>Женщины/Мужчины</b>		
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	

## III. «Кросс- биатлон»

Две номинации: любители и профи

«Кросс-биатлон» - бег и стрельба.

Данный этап выполняется на стадионе.

При неблагоприятных погодных условиях, стрельба будет заключительным(пятым) этапом в Полосе препятствий ГТО.

**Дистанция состоит из трех этапов:**

1 этап – бег

2 этап – стрельба из пневматической винтовки  
(не более 3-х выстрелов)

3 этап – бег

**Женщины** –дистанция 400м.

**Мужчины** –дистанция 800м

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускаются участники VII-XVIII возрастной ступени:

- 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](http://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)).

### IV. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

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

1. Обозначить свое участие в одной из двух номинаций:  
**любители или профи**
2. **действующий медицинский допуск (или справку о группе здоровья (не ниже основной))**
3. персональный унифицированный номер (УИН) - регистрация на сайте ВФСК ГТО.

По всем вопросам

### 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).

#### **III ВИД**

«КРОСС – БИАТЛОН»

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

**График  
проведения физкультурного мероприятия**

**08.10.2023 г.**

<b>Возрастные группы участников</b>	<b>Регистрация</b>	<b>Старт</b>	<b>Окончание</b>	<b>Награждение</b>
<b>МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ</b>				
<b><u>70 и старше</u></b> (XVIII ступень комплекса ГТО)	<b>9.30-10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>11.30</b>
<b><u>60-69 лет</u></b> (XVI-XVII ступень комплекса ГТО)				
<b><u>50-59 лет</u></b> (XIV-XV ступень комплекса ГТО)				
<b><u>40 - 49 лет</u></b> (XII-XIII ступень комплекса ГТО)	<b>10.30-11.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>12.30</b>
<b><u>30 - 39 лет</u></b> (X-XI ступень комплекса ГТО)	<b>11.30-12.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>13.30</b>
<b><u>18 - 29 лет</u></b> (VII-IX ступень комплекса ГТО)	<b>12.30-13.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.30</b>	<b>по окончании мероприятия</b>