

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБУ  
«Центр физической культуры и спорта  
«Нарвская Застава»»

С.В. Евсеев  
« 01 » 02 / 2024 г.

**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведения физкультурного мероприятия «Зимний Фестиваль ВФСК ГТО»**  
*(среди населения 20-70 лет и старше)*

**1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

**Место проведения:** 1. ГБУ СШОР Кировского района – л/атлетический манеж  
2. ГБУ СШОР Кировского района – бассейн

**по адресу:** ул. Зины Портновой, 21 корпус 4.

**Дата проведения:** 17 февраля 2024 года

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

К участию в физкультурном мероприятии допускается население г. Санкт-Петербурга, в возрасте от 20 до 70 лет и старше на момент проведения мероприятия.

Участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО») и иметь свой ID (УИН) номер.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск/медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям физкультурой и спортом или медицинскую справку с указанием группы здоровья (не ниже I-II основной гр. здоровья).

**3. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**МУЖЧИНЫ**      Регистрация 13.00  
Начало 13.30  
Плавание 15.00

**ЖЕНЩИНЫ**      Регистрация 13.50  
Начало 14.15  
Плавание 15.30

**I блок - л/атлетический манеж:**

**1. Мужчины:**

**20 – 59 лет** - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

**60 – 70 лет и старше** – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

**Женщины:**

**20 – 59 лет** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

**60 – 70 лет и старше** – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

**2. Наклон вперед** из положения стоя на гимнастической скамье;

**3. Поднимание туловища** из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);

**4. Бег 30 м;**

**5. Бег 500 м.**

## **II блок - бассейн:**

**Мужчины/женщины – плавание 50 м – вольный стиль.**

### **Внимание!!!**

Для участия в мероприятии при себе необходимо иметь:

1. спортивная форма и обувь;
2. для бассейна - шапочка, купальник/плавки, резиновые тапки и принадлежности для душа.

## **4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Подведение итогов среди участников физкультурного мероприятия осуществляется отдельно по каждой возрастной категории среди мужчин и женщин.

Итоги участия определяются в личном комплексном зачёте по наименьшей сумме мест, набранных участником в каждом виде испытания и наименьшему времени во II блоке.

Итоги подводятся по двум блокам отдельно.

Возрастные категории:

1. 20 – 29 лет
2. 30 – 39 лет
3. 40 – 49 лет
4. 50 – 59 лет
5. 60 – 69 лет
6. 70 лет и старше.

## **5. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Наиболее отличившиеся участники поощряются наградной атрибутикой и сувенирами.

## **6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Допуск к участию в физкультурном мероприятии осуществляется в соответствии с заявками (на группу участников) см. Приложение № 1 или индивидуально без заявки.

Оригиналы заявок, медицинских допусков и личные ID (УИН) номера, предоставляются по месту регистрации участников, в день проведения физкультурного мероприятия.

### **КОНТАКТЫ:**

СПб ГБУ ЦФК и С «Нарвская застава», Центр тестирования ВФСК ГТО:  
пр. Народного Ополчения 24 литера А, стадион «Шторм»  
телефон для справок: 377-58-83 e-mail: gto@nz-sport.ru

**Заявка (на группу участников)  
на физкультурное мероприятие «Зимний Фестиваль ВФСК ГТО»  
(среди населения 20-70 лет и старше)**

\_\_\_\_\_ (название учреждения)

дата:

Нагрудный Номер (выдача на регистрации)	Фамилия, имя, отчество (полностью)	кол-во полных лет	УИН	дата рожд.	допуск врача
<b>женщины</b>					
<b>мужчины</b>					

Допущено к участию \_\_\_\_\_ (прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (печать, подпись)

*М.П.*  
(медицинского учреждения, медицинского кабинета)

Представитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

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