

УТВЕРЖДАЮ
Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
«Царское Село» Пушкинского района
г. Санкт-Петербурга
Ю.Д. Юрченко
2022 г.



**Регламент
физкультурного мероприятия по выполнению испытаний Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по
программе комплексных физкультурных мероприятий среди пенсионеров
Пушкинского района «Активное долголетие» 2022 года.**

Сроки проведения: 6 апреля 2022 года с 09:00 до 12:00.

Место проведения: г. Павловск, Садовая ул., д. 20, литера П, СПб ГБУ ЦФКСЗ
«Царское Село» (спортивный зал).

1. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в физкультурном мероприятии по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по программе комплексных физкультурных мероприятий среди пенсионеров Пушкинского района «Активное долголетие» 2022 года (далее – физкультурное мероприятие) допускаются жители Пушкинского района, имеющие постоянную регистрацию в Пушкинском районе Санкт-Петербурга, зарегистрированные во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») и унифицированный индивидуальный номер (УИН).

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

Участникам физкультурного мероприятия необходимо иметь при себе сменную обувь для прохода в спортивный зал, медицинскую маску и перчатки.

Возраст участников физкультурного мероприятия:

IX степень: возраст от 55 до 59 лет (женщины, мужчины);

X степень: возраст от 60 до 69 лет (женщины, мужчины);

XI степень: возраст от 70 лет и старше (женщины, мужчины).

Возраст участников физкультурного мероприятия определяется на день прохождения комиссии по допуску участников.

Участники допускаются на физкультурное мероприятие в соответствии с поданными заявками (Приложение № 1), имеющие допуск врача к участию в физкультурных мероприятиях.

2. Программа физкультурного мероприятия

- 08:45 – регистрация участников.
09:00 – старт физкультурного мероприятия.
12:00 – окончание физкультурного мероприятия. Награждение победителей и призеров.

3. Система проведения физкультурного мероприятия

Физкультурное мероприятие проводится среди мужчин и женщин по трем ступеням: IX ступень – (возрастная группа от 55 до 59 лет), X ступень – (возрастная группа от 60 до 69 лет), XI ступень – (возрастная группа от 70 лет и старше).

Программа физкультурного мероприятия состоит из комплексного выполнения испытаний по нормативам ВФСК ГТО.

Все участники физкультурного мероприятия выполняют следующие упражнения (Приложение №1):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре:
 - мужчины и женщины IX ступени – (возрастная группа от 55 до 59 лет) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
 - мужчины и женщины X ступени – (возрастная группа от 60 до 69 лет) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.
 - мужчины и женщины XI ступени – (возрастная группа от 70 лет и старше) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула.
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

В случае непредвиденных обстоятельств организаторы оставляют за собой право изменить систему проведения физкультурного мероприятия.

Участникам, предоставившим свои ID номера, результаты будут занесены в личный кабинет всероссийской системы АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО»).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа о гимнастическую скамью (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), 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.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0.5 секунды, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

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;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Ошибки: 1) касание пола коленями; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или 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;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

ОШИБКИ, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

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 подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

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.

4. Условия подведения итогов.

Места в личном зачете определяются в каждой ступени среди мужчин и женщин отдельно и в каждом виде Программы.

Места в личном зачете многоборья определяются в каждой ступени среди мужчин и женщин отдельно по сумме мест, набранных участниками во всех видах испытаний, заявленных в Программе.

В случае равенства суммы набранных мест преимущество определяется по результатам теста «поднимание туловища из положения лежа на спине».

5. Награждение

По итогам проведения физкультурного мероприятия победителям и призёрам вручается наградная атрибутика (кубки, медали, грамоты). Награждение будет проходить на следующем этапе комплексных физкультурных мероприятий среди пенсионеров Пушкинского района.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, физкультурное мероприятие разрешается проводить на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

В местах проведения физкультурного мероприятия организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь медицинский допуск к данным физкультурному мероприятию, который является основанием для допуска к участию.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всем участникам обязательно ношение масок в течение всего времени пребывания на физкультурном мероприятии, за исключением периода самого выступления.

7. Подача заявок на участие

Заявки на участие в физкультурном мероприятии подаются в судейскую коллегию непосредственно в день проведения физкультурного мероприятия до 09:00 час.

В день проведения физкультурного мероприятия в судейскую коллегию необходимо предоставить*:

- полностью заполненную заявку на участие в физкультурном мероприятии; - документ, удостоверяющий личность (Приложение № 1);

- медицинский допуск врача к физкультурным мероприятиям;

- договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).**

*В случае не предоставления документов, участник может быть не допущен к физкультурному мероприятию.

Прочие условия

Вся информация о мероприятиях:

- Официальный сайт: <http://cfkcs.ru/>

- Группа ВКонтакте: <https://vk.com/cfkcsnews>

- E-mail: opsmm@cfkcs.ru

- Тел. +7 (931) 326-05-90. Контактное лицо: Заварин Эдуард Игоревич, специалист по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село»

ЗАЯВКА

на участие в физкультурном мероприятии по выполнению испытаний
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
 и обороне» (ГТО) по программе комплексных физкультурных
 мероприятий среди пенсионеров Пушкинского района «Активное
 долголетие» 2022 года 06.04.2022 г.

Ф.И.О. (полностью)			
Дата рождения	Полных лет:		
Степень ГТО (отметить галочкой)	<input type="checkbox"/> IX степень – Ж/М 55-59 лет	<input type="checkbox"/> X степень – Ж/М 60-69 лет	<input type="checkbox"/> XI степень – Ж/М 70 лет и старше
Унифицированный индивидуальный номер (УИН)			
E-mail* (если имеется)			
Мобильный телефон			
Адрес проживания			
Допуск врача (отметить галочкой)	<input type="checkbox"/>	Имеется заверенная справка от врача	<input type="checkbox"/> Ответственность за свою жизнь и здоровье несу сам Подпись: _____