

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного  
учреждения «Центр физической  
культуры, спорта и здоровья  
«Царское Село» Пушкинского района  
г. Санкт-Петербурга  
В.Н. Волков  
2023 г.



## РЕГЛАМЕНТ

проведения физкультурного мероприятия по выполнению нормативов испытаний  
(тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023  
Дивизион «Активное долголетие»

**Сроки проведения:** 04 апреля 2023 г. с 11:00

**Место проведения:** г. Пушкин, ул. Ленинградская 83, лит. Б, Городской стадион.

### **Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в физкультурном мероприятии по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023, дивизион «Активное долголетие» (далее – физкультурное мероприятие), допускаются лица пожилого возраста, жители Пушкинского района, имеющие постоянную регистрацию в Пушкинском районе Санкт-Петербурга и имеющие медицинский допуск к участию в физкультурном мероприятии.

Всем участникам рекомендовано зарегистрироваться во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО») и иметь унифицированный индивидуальный номер (УИН).

### **ОБЯЗАТЕЛЬНО:**

Возраст участников физкультурного мероприятия:

1 категория: возраст от 55 до 59 лет (женщины, мужчины);

2 категория: возраст от 60 до 69 лет (женщины, мужчины);

3 категория: возраст от 70 лет и старше (женщины, мужчины);

Категория участников мероприятия определяется на день проведения физкультурного мероприятия.

Участники допускаются на физкультурное мероприятие в соответствии с поданными заявками. (Приложение №1).

## **2. Программа физкультурного мероприятия**

10:30 – Регистрация участников;

11:00 – начало физкультурного мероприятия.

## **3. Система проведения физкультурного мероприятия**

Физкультурное мероприятие проводится в следующих категориях:

- возраст от 55 до 59 лет (женщины, мужчины);
- возраст от 60 до 69 лет (женщины, мужчины);
- возраст от 70 лет и старше (женщины, мужчины);

Программа физкультурного мероприятия состоит из комплексного выполнения испытаний по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Все участники физкультурного мероприятия выполняют следующие упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре:

– мужчины и женщины – (возрастная группа от 55 до 59 лет) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

– мужчины и женщины – (возрастная группа от 60 до 69 лет и от 70 лет и старше) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.

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](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО»).

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, 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, 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;
- разновременное 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 категории среди мужчин и женщин отдельно в каждом виде Программы.

Места в личном зачете многоборья определяются в каждой категории 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.

## **6. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

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

Участие в Лиге сильнейших Пушкинского района осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника Лиги сильнейших Пушкинского района.

При отсутствии страхового полиса ответственность за свою жизнь и здоровье возлагается на самого участника.

В местах проведения Лиги сильнейших Пушкинского района организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях Лиги сильнейших Пушкинского района, заверенное подписью врача, печатью врача и печатью медицинского учреждения (справка).

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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».

Лига сильнейших Пушкинского района проводится в соответствии с действующими требованиями постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 №121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - постановление №121).

## **7. Подача заявок на участие**

Заявки на участие в физкультурном мероприятии подаются в судейскую коллегию непосредственно в день проведения мероприятия до 11:00.

Форма заявки прилагается (**обязательно заполняются все графы заявки**).

В день проведения мероприятия в судейскую коллегию необходимо предоставить:

- полностью заполненную заявку на участие в физкультурном мероприятии;
- документ, удостоверяющий личность;



- медицинский допуск к данному мероприятию;
  - договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).\*\*
- В случае не предоставления документов, участник может быть не допущен к физкультурному мероприятию.

#### **8. Прочие условия**

2023 Вся информация о Мероприятиях в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- на официальном сайте СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село»: [cfkcs.ru](http://cfkcs.ru), [pushkinsport.ru](http://pushkinsport.ru);
- в группе «ВКонтакте»: [vk.com/cfkcsnews](https://vk.com/cfkcsnews), [vk.com/pushkinsport](https://vk.com/pushkinsport);
- на странице «Telegram»: [t.me/cfkcsnews](https://t.me/cfkcsnews)

#### **Адрес и контактные данные:**

Адрес: 196605, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Ленинградская ул., 83 литера Б.

Телефон: +7 (931) 326-05-90

Электронная почта: [opsmm@cfkcs.ru](mailto:opsmm@cfkcs.ru)

Контактное лицо: Квокотова Вероника Анатольевна, специалист по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село», главный судья физкультурного мероприятия.

**ЗАЯВКА**  
**на участие в физкультурном мероприятии по выполнению нормативов испытаний**  
**(тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023**  
**Дивизион «Активное долголетие»**

<b>Ф.И.О. (полностью)</b>			
<b>Дата рождения</b>	<b>Полных лет:</b>		
<b>Степень ГТО (отметить галочкой)</b>	<input type="checkbox"/> <b>IX степень – Ж/М 55-59 лет</b>	<input type="checkbox"/> <b>X степень – Ж/М 60-69 лет</b>	<input type="checkbox"/> <b>XI степень – Ж/М 70 лет и старше</b>
<b>Унифицированный индивидуальный номер (УИН)</b>			
<b>E-mail* (если имеется)</b>			
<b>Мобильный телефон</b>			
<b>Адрес проживания</b>			
<b>Допуск врача (отметить галочкой)</b>	<input type="checkbox"/> <b>Имеется заверенная справка от врача</b>	<b>ФИО врача</b> (подпись, дата, печать)	