

УТВЕРЖДАЮ

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



«10» сентября 2023 г.

**Регламент
Полосы препятствий ГТО
по программе Спартакиады молодежи Пушкинского района
Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023/2024 учебного года**

1. Общие положения

Полоса препятствий ГТО по программе Спартакиады молодежи допризывного возраста Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023/2024 учебного года (далее Полоса препятствий ГТО) проводится в соответствии с Положением на 2023/2024 учебный год, Планом выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья «Царское Село» Пушкинского района (далее – СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село») на 2023 год, Федеральным законом Российской Федерации от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (ред. от 26.05.2021), Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 № 1441, распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 №134-р «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года».

Целью проведения Полосы препятствий ГТО является содействие в подготовке молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе.

Задачи Полосы препятствий ГТО:

- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;
- улучшение физической и технической подготовленности молодежи допризывного возраста;
- подготовка сборных команд Пушкинского района к участию в городских этапах Спартакиады молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023 года и в иных городских и Всероссийских соревнованиях по техническим и военно-прикладным видам спорта.
- формирование сборной команды Пушкинского района для участия в этапе Спартакиады молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста на 2023/2024 учебный год (с учетом требований Положения «О проведении Спартакиады

молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023/2024 учебного года»).

2. Место и сроки проведения Полосы препятствий ГТО

Полоса препятствий ГТО проводится 19 декабря 2023 года с 9:00 по адресу: пос. Тярлево, ул. Большая, д. 1.

В случае непредвиденных обстоятельств судейская коллегия оставляет за собой право изменить систему проведения физкультурного мероприятия или перенести физкультурное мероприятие в связи с погодными условиями.

3. Организаторы Полосы препятствий ГТО

Организация и проведение Полосы препятствий ГТО осуществляется СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село», отделом организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Непосредственное проведение Полосы препятствий ГТО возлагается на главную судейскую коллегия мероприятия (далее - ГСК). Главный судья – Семёнов Максим Вячеславович.

4. Требования к участникам Полосы препятствий ГТО и условия их допуска

В Полосе препятствий ГТО принимают участие граждане Российской Федерации возрасте 14-17 лет, имеющие постоянную или временную регистрацию в Пушкинском районе Санкт-Петербурга (все дивизионы).

В сборные команды общеобразовательных учреждений Пушкинского района могут включаться:

лица, обучающиеся в образовательных учреждениях, расположенных на территории района;

лиц, состоящие в военно-патриотических, подростково-молодежных центрах и клубах, расположенных на территории района;

Учащиеся (воспитанники) образовательных учреждений, находящихся в ведении Министерства Обороны России, МВД России и других силовых структур, к участию в Полосе препятствий ГТО не допускаются.

В случае выявления в ходе проведения физкультурного мероприятия участников, не заявленных в состав команды, команде определяется в данном физкультурном мероприятии последнее место с прибавлением пяти штрафных очков.

Участники Полосы препятствий ГТО обязаны иметь и предъявлять по требованию судейской коллегии документы, удостоверяющие личность и возраст: паспорт/заграничный паспорт/временное удостоверение личности (форма №2П) или же любая нотариально заверенная копия этих документов. Также документы, подтверждающие правомерность их включения в соответствующие сборные команды и медицинский допуск. В случае выявления в ходе проведения этапа несоответствия личных данных участника с заявленными, команде определяется последнее место.

Физкультурное мероприятие проводятся среди команд высшего, среднего дивизионов и дивизиона девушек.

Состав команды: Высший и средний дивизион - 6 человек в основном составе, дивизион девушек – 5 человек в основном составе. В предварительной

заявке указывается не более 8 человек. Замена основного участника после утверждения состава команды на мандатной комиссии не разрешается. Участникам необходимо иметь при себе соответствующую спортивную форму.

Запрещается:

любое использование ненормативной лексики на мероприятии. При нарушении данного правила одним из участников команды — вся команда занимает последнее место в данном этапе.

любое употребление психотропных, энергетических, табачных и наркотических веществ на мероприятии. При нарушении данного правила одним из участников команды;

любое употребление лекарственных средств, БАДов, стимуляторов без назначения лечащего врача. При обнаружении членами ГСК данного факта, судейская коллегия имеет право дисквалифицировать всю команду, с присвоением последнего места в Полосе препятствий ГТО.

5. Программа Полосы препятствий ГТО

Полоса препятствий ГТО проводится в один день.

Команды на Полосу препятствий ГТО прибывают согласно графику за 30 минут (Приложение №2).

Полоса препятствий ГТО проводится в командном зачете.

Полоса препятствий ГТО представляет собой эстафету с 5-ю видами. (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания с гирей/без гири, поднимания туловища из положения лежа, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине и передача эстафеты).

Одновременно будут стартовать две команды. Одна команда с левой стороны, другая – с правой.

5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Команда выстраивается в одну колонну, и первый участник\ца стартует. Через 5-7 метров будет сектор для прыжков в длину. Участник\ца выполняет 3 прыжка в длину. Мальчики должны перепрыгнуть отметку в 170 см, девочки – в 130 см, после по левой/правой (команда, находящаяся на левой стороне, возвращается по левой стороне, команда, находящаяся на правой стороне – по правой) стороне вернуться на линию прыжка и совершить второй прыжок, также совершается третий прыжок. Если участник\ца не допрыгнул\ла до отметки, то он\она может как ему\ей удобно вернуться на линию прыжка и повторить попытку. Количество попыток неограниченно. За не выполненный прыжок участнику\це присуждается штраф в размере 30-и секунд. Также участник\ца может отказаться от выполнения вида и продолжить бег дальше, но ему будет присвоен штраф в размере 5-и минут. Участник\ца может прыгать с любого расстояния, но не может заступать за линию прыжка.

5.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Участник\ца после прыжков бежит до сектора сгибания и разгибания рук в упоре лежа, который будет находиться через 5-7 м после сектора прыжка в длину. Мальчики выполняют 15 повторений, девочки – 8 повторений. Основные критерии сгибания и разгибания рук: руки выпрямляются до конца, линия от стоп

до затылка и линия плеч прямые, ноги вместе (допускается расхождение ног на ширину стопы). За каждое не выполненное повторение участнику/це присваивается штраф в размере 20-и секунд. Также участник/ца может отказаться от выполнения вида и продолжить бег дальше, но ему будет присвоен штраф в размере 5-и минут. Участник/ца может начинать упражнение, как только принял/ла исходное положение.

5.3. Приседания с гирей/без гири

После сгибания и разгибания рук участник/ца бежит до сектора приседания с гирей/без гири, который находится в 5-7 метрах от сектора сгибания и разгибания рук. Мальчики приседают с гирей 16 кг на груди (обхват гири двумя руками по бокам душики гири) 12 раз. Девочки приседают 10 раз без гири, руки перед собой в замке. Основные критерии приседания: ноги сгибаются под углом в 90 градусов, пятки не отрываются от пола, спина прямая. За каждое не выполненное повторение участнику/це присваивается штраф в размере 20-и секунд. Также участник/ца может отказаться от выполнения вида и продолжить бег дальше, но ему будет присвоен штраф в размере 5-и минут. Участник/ца может начинать упражнение, как только принял/ла исходное положение.

5.4. Поднимание туловища из положения лежа

После приседаний участник/ца бежит до сектора поднимания туловища из положения лежа, который находится в 5-7 метрах от сектора приседаний. Мальчики выполняют 20 повторений, девочки – 12 повторений. Основные критерии поднимания туловища: ноги согнуты под углом в 90 градусов, локти касаются любой части бедра, лопатки касаются мата, ладони находятся на затылке в замке. За каждое не выполненное повторение участнику/це присваивается штраф в размере 20-и секунд. Также участник/ца может отказаться от выполнения вида и продолжить бег дальше, но ему будет присвоен штраф в размере 5-и минут. Участник/ца может начинать упражнение, как только принял/ла исходное положение.

5.5. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине

После поднимания туловища участник/ца бежит до сектора подтягивания на высокой/низкой перекладине, который находится в 5-7 метрах от сектора поднимания туловища. Мальчики подтягиваются на высокой перекладине 8 раз, девочки подтягиваются на низкой перекладине 5 раз. Основные критерии подтягивания: для мальчиков: подбородок пересекает перекладину, ноги вместе прямые не скрещиваются, руки полностью разгибаются, без рывковых и волнообразных движений, руки сгибаются одновременно; для девочек: подбородок пересекает перекладину, ноги вместе прямые, тело не касается пола, руки полностью выпрямляются, руки сгибаются одновременно. За каждое не выполненное повторение участнику/це присваивается штраф в размере 20-и секунд. Также участник/ца может отказаться от выполнения вида и продолжить бег дальше, но ему будет присвоен штраф в размере 5-и минут. Участник/ца может начинать упражнение, как только принял/ла исходное положение.

5.6. Передача эстафеты

После выполнения подтягиваний участник/ца бежит обратно и передает эстафету касанием любой части тела участника/цы принимающей эстафету. Как только участник/ца забежал/ла за линию старта/финиша, следующий/ая участник/ца может начинать бег. Если участник/ца начал/ла бег до того, как передающий эстафету пересек линию, ему/ей присуждается штраф в размере 10-и секунд.

Время останавливается после того как последний участник пересек линию старта/финиша. Засекается время только на команду, лично – не засекается. На каждом виде будут стоять судьи и говорить количество раз и дальнейшие подсказки. Результат фиксируется с точностью до сотых.

Спортсмены должны иметь с собой спортивную форму и сменную обувь!!! Руководители также должны иметь сменную обувь!!! Бахилы не допускаются!!!

6. Условия подведения итогов

В Полосе препятствий ГТО победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на прохождение командой полосы с учетом штрафов.

В случае равенства времени двух и более команд, преимущество отдается команде, получившей меньше штрафных очков.

7. Награждение

Командам победителям и призерам вручается наградная атрибутика.

8. Условия финансирования

Финансирование расходов по подготовке, организации, материально-техническому обеспечению, наградной атрибутике и проведению Полосы препятствий ГТО производится в соответствии с законом Санкт-Петербурга от 29.11.2022 № 666–104 «О бюджете Санкт-Петербурга на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов» и в порядке, установленном действующим законодательством.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей,

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, Полосу препятствий ГТО разрешается проводить на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям нормативны правовых актов, действующих на территории Российской Федерации. Вопросы обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей во время проведения этапа возлагается на представителей команд.

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». В местах проведения Полосы препятствий ГТО организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск к участию в Полосе препятствий ГТО.

10. Подача заявок на участие

Предварительные заявки на участие в Полосе препятствий ГТО принимаются в срок до 18.12.2023 года, **в формате Word только на электронный адрес opsmm@cfkcs.ru** с пометкой «Допривыбка». Обязательно заполняются все графы заявки. **Команды, не отправившие или отправившие предварительные заявки на другой почтовый адрес, будут не допущены к Полосе препятствий ГТО**

Оригинал заявки по форме (Приложение №1) подается в ГСК в первый день проведения Полосы препятствий ГТО. В судейскую коллегию необходимо предоставить:

- документы, удостоверяющие личность;
- медицинский допуск (справку) о допуске каждого участника к физкультурному мероприятию, при отсутствии допуска врача в оригинале заявки.

В случае не предоставления документов, участник может быть не допущен к Полосе препятствий ГТО.

11. Дополнительная информация

Дополнительная информация:

- Группа «ВКонтакте»:
- <https://vk.com/cfkcsnews>;
- Официальный сайт: <http://cfkcs.ru/>;
- Телефон: +7 (931)326-05-90;
- E-mail: opsmm@cfkcs.ru.

Контактное лицо- гл. судья физкультурного мероприятия: Семёнов Максим Вячеславович тел: 8 911 156-51-01

ЗАЯВКА

на участие в физкультурном мероприятии «Полоса препятствий ГТО» по программе
«Спартакиады молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного
возраста 2023/2024 учебного года»

от команды _____

№ п/п	Фамилия и имя участника физкультурного мероприятия	Дата рождения	Уникальный идентификационный номер участника (УИН)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Допущено к физкультурному
мероприятию ___ участников.

Врач _____
(подпись, фамилия и инициалы, дата,
печать)

Участники физкультурного
мероприятия по соблюдению мер
безопасности и видам этапа
проинструктированы.

Руководитель команды _____
(должность, подпись, фамилия и инициалы)

Правильность заявки подтверждаю:

Директор _____
(подпись, фамилия и инициалы)

Приложение № 2
к регламенту о проведении этапа
«Полоса препятствий ГТО»

ГРАФИК СТАРТА

Время старта	Школа	Школа
09:30	ВПК ЗО 406 выс	ВПК ЗО 406 ср
09:50	Гимназия №406-1	Гимназия №406-2
10:10	Школа №638	Школа №638
10:30	Школа №695	Школа №695
10:50	Школа №464	Школа №315
11:10	Лицей №408	Школа №407
11:30	Школа №403	Школа №460
11:50	Кадетская школа	Кадетская школа
12:10	Школа №530	Школа №530
12:30	Школа №645	Школа №645
12:50	Школа №645	Школа №335
13:10	Школа №500	Школа №257
13:30	Школа №409	Школа №409
13:50	Школа №297	Школа №511
14:10	Лицей №410	