

УТВЕРЖДАЮ

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения «Центр физической
культуры, спорта и здоровья

«Царское Село»
Пушкинского района

Ю.Д. Юрченко



06 октября 2023 года

Регламент

**Проведения физкультурного мероприятия по выполнению испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023,
дивизион «Спорт без труда»**

Сроки проведения: 14 октября 2023 года.

Начало мероприятия: 09:30-регистрация участников;
10:00- старт участников.

Место проведения: Городской стадион, г. Пушкин, Ленинградская ул., д.83, лит. Б,
Состав команды: 4 человека (2 женщины и 2 мужчины). Возраст участников 18 лет и
старше.

1. Общие положения

К участию в физкультурном мероприятии по «физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»» в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023, дивизион «Спорт без труда» (далее – мероприятие) допускаются штатные сотрудники коллективов, предприятий, организаций, учреждений и общественных объединений, расположенных на территории Пушкинского района.

На усмотрение главной судейской коллегии, к участию могут быть допущены команды коллективов, не расположенных на территории Пушкинского района, при соблюдении всех прочих требований к участию в физкультурных мероприятиях в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района.

От одной организации могут быть заявлены 2 команды, при этом команда №1 будет являться основной (зачетной), команда №2 – дублирующей (незачетной), переход участников из команды в команду во время проведения мероприятия запрещен.:

А. Трудовые коллективы дошкольных образовательных учреждений;
Б. Трудовые коллективы средних общеобразовательных учреждений;
В. Трудовые коллективы ВУЗов, ССУЗов, общественных объединений и организаций, государственных бюджетных учреждений, государственной службы, производственных, коммерческих, торговых и других организаций.

В итоговом зачёте будут выявлены победители и призеры отдельно в каждой категории среди всех заявленных в категорию команд.

В состав команды могут включаться неработающие пенсионеры, ранее работавшие на данном предприятии, и предъявившие на мандатной комиссии до начала мероприятия ксерокопию трудовой книжки и паспорт.

В категории «В» могут быть представлены:

- команды штатных сотрудников и профессорско-преподавательского состава;
- команды студентов, курсантов и сотрудников, работающих по договору.

Возраст участников мероприятия – от 18 лет и старше (на день прохождения комиссии по допуску участников).

Каждый участник может представлять только одну из заявленных команд в любой категории.

2. Программа физкультурного мероприятия

- 09:30 – регистрация участников;
- 10:00 – открытие мероприятия
- 10:00 – старт трудовых коллективов

3. Система проведения физкультурного мероприятия

Физкультурное мероприятие проводится согласно правилам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Министерством спорта РФ от 12.02.2019, среди мужчин и женщин в возрастных группах по ступеням ГТО согласно Приложению №1.

Физкультурное мероприятие: лично - командное.

4. Требования к выполнению видов испытаний:

1. Бег на дистанцию 60 метров.

Начало бега из положения высокого старта.

ОШИБКИ:

- 1) заступ за линию старта или касание ее;
- 2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);
- 3) отталкивание или создание помех сопернику.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью платформы, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытаний (теста).

ОШИБКИ: (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью контактной платформы.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

ОШИБКИ: (попытка не засчитывается)

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

ОШИБКИ: (попытка не засчитывается)

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Время выполнения: 1 минута.

Выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Зачитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты из «замка»;
- 4) смещение таза.

На этапы выполнения испытаний ГТО команды проходят в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

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

Итоговые протоколы размещаются на официальном сайте: <http://cfkcs.ru> в течение 3х рабочих дней.

Протесты подаются официальным представителем команды главному судье не позднее, чем в течение 30 минут после окончания физкультурного мероприятия.

Протесты рассматриваются судейской коллегией в течение трех рабочих дней с момента подачи. Решение по протесту оформляется письменным заключением и приобщается к отчёту.

4. Условия подведения итогов

Общекомандное место определяется по итоговой сумме очков всех участников команды в каждой категории. При равенстве очков у двух и более команд, первенство определяется по наибольшему числу очков женщин.

Личное место определяется по сумме набранных очков среди мужчин и среди женщин. При равенстве очков у двух и более участников, приоритетом для определения победителей является сумма трех лучших результатов (четырёх, пяти и т.д. до выявления победителя).

Главный судья сохраняет за собой право дисквалифицировать команду или ее участника за неспортивное поведение во время проведения Физкультурного мероприятия.

5. Награждение

Победителям и призёрам в командных и личном зачёте, вручается наградная атрибутика.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

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 медицинское заключение о допуске к участию в Физкультурных мероприятиях, заверенное подписью врача, печатью врача и печатью медицинского учреждения (справка).

Участие в Физкультурных мероприятиях осуществляется только при наличии договора о страховании от несчастных случаев жизни и здоровья (оригинал). Страхование участников проводится за счет командирующих организаций и (или) личных средств граждан.

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».

7. Подача заявок на участие

Предварительные электронные заявки на участие в мероприятии принимаются только через он-лайн-заявки: <https://vk.cc/crmiff> до 13:00 13.10.2023.

Заявки (Приложения №1), заверенные врачом и руководителем Организации, подтверждающие подлинность документа, подаются в ГСК непосредственно в день

проведения мероприятия (согласно регламенту).

Обязательно заполняются все графы заявок.

В день проведения мероприятия в судейскую коллегию необходимо предоставить:

1. Полностью заполненную заявку на участие в физкультурном мероприятии Лиги сильнейших Пушкинского района.
2. Документ, удостоверяющие личность.
3. Медицинский допуск к участию в мероприятии или справку о допуске от врача для каждого участника.
4. Пропуск штатного сотрудника трудового коллектива или документ, подтверждающий принадлежность участника мероприятия к трудовому коллективу.
5. Договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

В случае не предоставления документов, участник будет не допущен к мероприятию.

8. Дополнительная информация

Вся информация о мероприятиях:

- Группа ВКонтакте: vk.com/cfkcsnews, vk.com/pushkinsport;
- на странице «Telegram»: t.me/cfkcsnews;
- Официальный сайт: <http://cfkcs.ru/>;
- Тел. +7 (931) 326-05-90;
- E-mail: opsmm@cfkcs.ru.
- на официальном сайте СПб ГБУ ЦФКЗ «Царское Село»: cfkcs.ru, pushkinsport.ru

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.

Главный судья физкультурного мероприятия: начальник отдела ОПСММ Попенко Юрий Федорович

ЗАЯВКА

На участие в физкультурном мероприятии
по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023,
дивизион «Спорт без труда»

« _____ »
Наименование организации
« _____ »
Категория

№п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Должность	Серия номер паспорта	Допуск врача¹
1					
2					
3					
4					

Представитель команды

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Должность	Служебный телефон	E-mail (для рассылки документации и итогового протокола)	Мобильный телефон
1					

Всего допущено: _____ чел.

Врач:

_____ / _____
(подпись, печать) (фамилия и инициалы)

Руководитель организации:

_____ / _____
(подпись, печать) (фамилия и инициалы)