

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
«Царское Село» Пушкинского района
г. Санкт-Петербурга
В.Н. Волков
2021 г.



**Регламент
по проведению выполнения испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) по программе комплексных физкультурных мероприятий
среди пенсионеров Пушкинского района Санкт-Петербурга
«Активное долголетие» 2021 года**

Сроки проведения: 15 апреля 2021 года. С 12:00 до 15:00.

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

1. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в выполнении испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (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 ступень: возраст от 55 до 59 лет (женщины, мужчины);

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

XI ступень: 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 №2)

2. Программа мероприятия

12:00 – Регистрация участников.

12:30 – Старт физкультурного мероприятия.

15:00 – Окончание физкультурного мероприятия. Награждение победителей и призеров.

3. Система проведения мероприятия

Физкультурное мероприятие проводится среди мужчин и женщин в трех ступенях: 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью

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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, 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;
- разновременное разгибание рук.

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 определяются в каждой ступени среди мужчин и женщин раздельно 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 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.

В местах проведения мероприятия организуется работа медицинского персонала.

7. Подача заявок на участие

Заявки на участие в физкультурном мероприятии подаются в судейскую коллегию непосредственно в день проведения мероприятия до 12.30

В день проведения мероприятия в судейскую коллегию необходимо предоставить*:

- полностью заполненную заявку на участие в 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 мероприятию.

**При отсутствии страхового полиса ответственность за свою жизнь и здоровье возлагается на самого участника (образец расписки прилагается, Приложение №2).

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: Павловская Евгения Николаевна, специалист по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий СПБ ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село».

Карточка участника физкультурного мероприятия по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 15.04.2021 г.			
ФИО			
Дата рождения	Полных лет:		
Степень ГТО	IX степень (возрастная группа от 55 до 59 лет)		
	Испытания	Результат	Судья
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).		
	Главный судья		
Карточка участника физкультурного мероприятия по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 15.04.2021 г.			
ФИО			
Дата рождения	Полных лет:		
Степень ГТО	X степень (возрастная группа от 60 до 69 лет)		
	Испытания	Результат	Судья
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).		
	Главный судья		

**Карточка участника
 физкультурного мероприятия по выполнению испытаний
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 15.04.2021 г.**

ФИО			
Дата рождения	Полных лет:		
Степень ГТО	XI степень (возрастная группа от 70 лет и старше)		
	Испытания	Результат	Судья
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).		
	Главный судья		

ЗАЯВКА

**На участие в выполнении испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) по программе комплексных физкультурных
мероприятий среди пенсионеров Пушкинского района
«Активное долголетие» в 2021 году. 15.04.2021 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: _____	

Образец

РАСПИСКА	
Я, _____,	_____
	(Ф.И.О. прописью, дата рождения)
_____	_____
	(Серия, № паспорта, когда и кем выдан)
<p>участвуя в выполнении испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по программе комплексных физкультурных мероприятий среди пенсионеров Пушкинского района «Активное долголетие» в 2021 году без допуска врача, беру на себя (сам несу) полную ответственность за свое здоровье, физическое состояние, все возможные последствия на мероприятии. К организатору мероприятия претензий не имею. С Регламентом мероприятия ознакомлен (а). О возможных последствиях предупрежден. Номер телефона: _____</p>	
Дата: « _____ »	_____ 2021 г. Подпись _____ / _____ / _____