

РЕГЛАМЕНТ

проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия
«Полоса препятствий»
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Место проведения: стадион «Шторм», пр. Народного Ополчения 24, лит. А
Дата проведения: 20 февраля 2022 года

График проведения соревнований

| № п/п | Номинация | Приход участников | Время регистрации | Время разминки | Время старта |
|-----------------|-----------|-------------------|-------------------|----------------|--------------|
| I поток | | | | | |
| 1. | Женщины | 10.00 | 10.00-10.30 | 10.30-10.55 | 11.00 |
| II поток | | | | | |
| 2. | Мужчины | 12.00 | 12.00-12.30 | 12.30-12.55 | 13.00 |

***ВНИМАНИЕ!!!** Участие в мероприятии строго по графику ↑

ПРОГРАММА

Программа Фестиваля предусматривает преодоление полосы препятствий из отдельных испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимальный результат:

| I испытание | | |
|----------------------|--|--|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | I попытка, при условии правильного выполнения техники прыжка(не более 3-х попыток) |
| II испытание | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | Женщины 10 раз Мужчины 15 раз |
| III испытание | | |
| 1. | Приседание | Женщины 10 раз Мужчины 10 раз (с гирей 16 кг) |
| IV испытание | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Женщины 10 раз Мужчины 15 раз |
| V испытание | | |
| 1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подтягивание из виса на высокой перекладине | Женщины 5раз Мужчины 5 раз |
| VI испытание | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | |

НА ВЫБОР

| VII испытание | | |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| или | | |
| 1. | Бег на выносливость(малый стадион) | Женщины 1000м Мужчины 1500м |
| или | | |
| 1. | Бег на лыжах(стадион) | Женщины 2000м Мужчины 2000м |

***ВНИМАНИЕ!!! За каждое не выполненное испытание-штраф 20 секунд.**

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются участники VI-XI ступени

- 18 - 29 лет (VI ступень комплекса ГТО);
- 30 - 39 лет (VII ступень комплекса ГТО);
- 40 - 49 лет (VIII ступень комплекса ГТО).
- 50 - 59 лет (VIII ступень комплекса ГТО);
- 60 - 69 лет (IX ступень комплекса ГТО);
- 70 и старше (XI ступень комплекса ГТО).

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля.

Участники Фестиваля должны принять участие в выполнении преодолении полосы препятствий и на выбор: бег или лыжи.

Все участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») и иметь персональный унифицированный номер (УИН). Телефон Центра тестирования ВФСК ГТО: 377-58-83

ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

В день проведения соревнований участники Фестиваля представляют в комиссию по допуску следующие документы:

1. **Медицинский допуск**
(допуск врача на мероприятие или группа здоровья(не ниже основной)).

2. QR-код, полученный с использованием приложения Единого портала государственных и муниципальных услуг, которым подтверждается получение гражданами второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины;

- QR-код, полученный с использованием приложения Единого портала государственных и муниципальных услуг, которым подтверждается то, что они перенесли коронавирусную инфекцию и с даты их выздоровления прошло не более шести календарных месяцев;

- справку, подтверждающую наличие медицинского отвода от вакцинации против коронавирусной инфекции, выданной врачебной комиссией медицинской организации, при наличии отрицательного результата лабораторного исследования материала на коронавирусную инфекцию методом полимеразной цепной реакции, отобранного не ранее чем за три календарных дня до предъявлени

ПОРЯДОК ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

Места в личном зачете определяются отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени. Победители определяются по наименьшей сумме мест(результатам в двух видах: полоса препятствий + бег на выносливость или лыжи(на выбор).

При равенстве сумм мест у 2-х и более участников, приоритет результатам-лыжи/бег.

Участники Фестиваля, выполнившие испытания (тесты) комплекса ГТО награждаются кубком, медалью и грамотой.