**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения физкультурного мероприятия**

**« Рекорды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) - ПУТЬ к СОВЕРШЕНСТВУ»**

**Место проведения:** стадион « Шторм», пр. Народного Ополчения 24,лит.А

**Дата проведения**: 23 октября 2022 года.

**Начало мероприятия: согласно графику**

**I. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО»**

Физкультурное мероприятие включают выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в виде преодоления полосы препятствий(тестов ГТО)-личное первенство.

Участники проходят этапы (зоны) испытаний в установленном порядке. Одновременно стартуют 4 человека.

**1 этап - Прыжок в длину с места** (общее число повторений – 2 раза)

Женщины -150см

Мужчины 180см

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию

(2-3 метра) до следующего этапа.

**2 этап - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

(Женщины – 10 раз, Мужчины – 20 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью 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;

- разновременное разгибание рук.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию

(2-3 метра) до следующего этапа.

**3 этап - Приседания с набивным мячом (мяч 1 кг) за головой,** **присед ниже уровня колен**

(Женщины – 10 раз, Мужчины – 20 раз)

Приседания выполнятся из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно. Приседания осуществляется до тех пор, пока таз

не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться

в исходное положение.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;

- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов);

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию

(2-3 метра) до следующего этапа.

**4 этап - Поднимание туловища из положения лежа на спине**

(Женщины – 10 раз, Мужчины – 20 раз)

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.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

**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.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию

до финиша.

**II.** **«Рекордсмен ГТО»**

Программа физкультурного мероприятия предусматривает выполнение отдельных испытаний (тестов) комплекса ГТО на максимальный результат:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **«Рекордсмен ГТО» - сила** | |
| **Женщины** | | |
| 1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см (количество раз) | за 1 минуту |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | за 1 минуту |
| **Мужчины** | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | за 2 минуты |
| 2. | Рывок гири 16 кг  (кол-во раз) | за 2 минуты |
| № | **«Рекордсмен ГТО» - гибкость** | |
| **Женщины/Мужчины** | | |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) |  |
| № | **«Рекордсмен ГТО» - быстрота** | |
| **Женщины/Мужчины** | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) |  |
| № | **«Рекордсмен ГТО» - скоростно-силовые возможности** | |
| **Женщины/Мужчины** | | |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 3 попытки |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | за 1 минуту |

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в мероприятии допускаются участники VI-XI возрастной ступени.

Возраст участников:

- 18 - 29 лет (VI ступень комплекса ГТО);

- 30 - 39 лет (VII ступень комплекса ГТО);

- 40 - 49 лет (VIII ступень комплекса ГТО).

- 50-59 лет (IX ступень комплекса ГТО);

- 60-69 лет (X ступень комплекса ГТО);

- 70 и старше (XI ступень комплекса ГТО);

Участники должны быть зарегистрированы во Всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») иметь персональный унифицированный номер (УИН). Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск (или справку о группе здоровья (не ниже основной)).По всем вопросам обращаться по т.377-58-83

**IV. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Участникам для регистрации в день проведения мероприятия, необходимо предоставить в судейскую комиссию следующие документы:

1. действующий медицинский допуск (или справку о группе здоровья (не ниже основной)).

или

1. при отсутствии медицинского допуска, письменное добровольное согласие на участие в физкультурном мероприятии (заполняется в день мероприятия при регистрации)
2. персональный унифицированный номер (УИН)

**V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Личное первенство определяется среди мужчин и женщин раздельно, в каждой возрастной ступени:

**I ВИД**

-« ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ГТО» - победители и призеры определяются по наименьшему времени прохождения всей дистанции(полосы тестов ГТО)

**II ВИД**

-«Рекордсмен ГТО» - победители определяются по максимальному результату в выбранном испытании(тесте).

Победители и призеры физкультурного мероприятия, выполнившие испытания (тесты) комплекса ГТО, будут отмечены памятными призами

**График**

**проведения физкультурного мероприятия**

**23.10.2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы участников** | **Регистрация** | **Построение**  **Начало** | **Окончание** | **Награждение** |
| МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ | | | | |
| **IX (50-59 лет)** | **9.30-10.15** | **10.30** | **11.30** | **11.45** |
| **X (60-69 лет)** |
| **XI (70 и старше )** |
| **VIII (40-49 лет)** | **11.00-11.45** | **12.00** | **13.00** | **13.15** |
| **VII (30-39 лет )** | **12.30-13.15** | **13.30** | **14.30** | **14.45** |
| **VI (18-29 лет )** | **14.00-14.45** | **15.00** | **16.00** | **16.15** |