


«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по СМР
СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района»


Н.А. Афанасьева
« 06 » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
СПб ГБУ «Центр с порта
Петродворцового района»


П.П. Пилипчук
« 06 » 2024 год



РЕГЛАМЕНТ

проведения

«Функциональная полоса препятствий с элементами ВФСК ГТО» в рамках
физкультурного мероприятия, направленного на пропаганду ВФСК ГТО

г. Санкт-Петербург
2024 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

«Функциональная полоса препятствий с элементами ВФСК ГТО» в рамках физкультурного мероприятия, направленного на пропаганду ВФСК ГТО (далее – Мероприятие), проводится в соответствии с Планом физкультурно-оздоровительных и пропагандистских мероприятий СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района» на 2024 год.

Целью проведения Мероприятия является вовлечение различных категорий населения Петродворцового района Санкт-Петербурга в систематические занятия физической культурой и спортом, в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта Российской Федерации.

Главными целями и задачами Мероприятия являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой населения Петродворцового района;
- популяризация комплекса ГТО среди населения Петродворцового района;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, а также развитию физических и волевых качеств;

2. МЕСТО и СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга» по адресу: г. Ломоносов, ул. Михайловская, д. 29 А (вход со стороны ул. Дегтярева).

Дата проведения: 22 сентября 2024 года

Регистрация участников: 14:00-14:45

Брифинг: 14:45

Старт: 15:00

Организаторы оставляют за собой право изменить сроки, место и форму проведения Мероприятия в случае неблагоприятных погодных и иных условий.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга».

Непосредственное проведение Мероприятия и обработку результатов участников осуществляет Центр тестирования ВФСК ГТО Петродворцового района, Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга» на основании распоряжения от 25.11.2015 №3741-р «О согласовании открытия Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов и требований Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Главный судья - начальник отдела тестирования ВФСК ГТО Петродворцового района – Чивилева А.В.

Секретарь - специалист отдела тестирования ВФСК ГТО Петродворцового района – Соколова Т.О.

Контактный телефон (с кодом города): (812) 661-17-95.

e-mail: petrodvoretz-gto@mail.ru.

Состав судейской бригады для проведения Мероприятия формируется из числа спортивных судей Центра спорта, допущенных к оценке выполнения нормативов, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО, в соответствии с Приказом Минспорта России от 19.10.2017 №909, специалистов и инструкторов по спорту центра спорта Петродворцового района.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускается население Петродворцового района в возрасте от 18 лет и старше:

- прошедшие регистрацию на официальном Интернет-портале комплекса ГТО (www.gto.ru) и получившие унифицированный индивидуальный номер (УИН);

- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в Мероприятии, с действующим сроком годности (не более 6 месяцев с даты получения);

- имеющие спортивную форму, соответствующую программе Мероприятия.

Участники делятся на следующие возрастные группы:

- мужчины/женщины – 18-39 лет

- мужчины/женщины – 40 лет и старше

Организатор оставляет за собой право изменить возрастные категории в зависимости от количества участников.

К участию в Мероприятии не допускаются:

- участники, не соответствующие требованиям Регламента в части условий допуска участников.

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в виде полосы препятствий с элементами испытаний комплекса ГТО.

Длина дистанции – 500 метров.

Полоса препятствий включает в себя 8 испытаний:

- челночный бег с гирей;

- покрышки;

- бёрпи с прыжком вперед;

- комбо: подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа на спине, в висе подъем ног к перекладине (мужчины), подъем коленей к груди (женщины);

- баланс с блинами;

- выпады на шаг с грузом;
- метание гранаты;
- дартс.

Контроль за прохождением полосы препятствий и правильностью выполнения испытаний осуществляют судьи.

Условия проведения Мероприятия:

В каждом забеге стартует по два участника в соответствии с порядком, определенным Организатором.

Учет результатов ведется с помощью электронного хронометража. Участникам на старте прикрепляется чип фиксации времени, в ходе прохождения функциональной полосы спортсмен сам несет ответственность за целостность чипа и утерю. В случае невозможности получения достоверного результата по причине утери чипа или его повреждения, участник не будет включен в зачет Мероприятия. После прохождения полосы чип необходимо сдать судье на финише. В случае, если участник не сдал на финише чип электронного хронометража, назначается штраф 5 минут.

Старт участников осуществляется каждые 3 минуты согласно стартовому протоколу.

Правила прохождения эстафетной полосы препятствий:

1 этап – Челночный бег с гирей:

(Мужчины – гиря 16 кг., женщины – 8 кг.)

Участнику с гирей необходимо 4 раза преодолеть расстояние 10 м., каждый раз пересекая отмеченную линию. После 4 отрезка возвращает гирю на линию старта.

Штраф:

- не пересечение отмеченной линии – 10 сек.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

2 этап - Покрышки:

Участникам необходимо пробежать через полосу, выстроенную из 8 покрышек, поочередно наступая ногой в каждую покрышку.

Штраф:

- пропуск каждой покрышки 10 сек.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

3 этап - Бёрпи с прыжком вперёд:

(Зачетное расстояние 15 метров)

Участнику необходимо пройти зачетное расстояние выполняя бёрпи с прыжком вперёд, пересекая финишную линию прыжком.

Бёрпи выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. Участник выполняет присед с опорой на руки. Из положения приседа ноги откидываются назад и выполняется упор лёжа. Далее выполняется сгибание и разгибание рук (отжимание). Затем участник прыжком принимает положение приседа с опорой на руки, после чего выполняется выпрыгивание вперед.

Ошибки:

- отсутствие касания грудью пола.

Штраф:

- участник не пересек финишную линию прыжком.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

4 этап - Комбо: подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа на спине, в висе подъем ног к перекладине (мужчины), подъем коленей к груди (женщины):

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мужчины – 8 раз):

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис на прямых руках хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ступни вместе.

Из исходного положения необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше уровня перекладины, вернуться в исходное положение.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (согнутые руки в локтевых суставах, перекрещенные и согнутые ноги);
- подбородок ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами.

Подтягивание на низкой перекладине (женщины – 8 раз):

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение.

Ошибки:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок ниже уровня грифа перекладины.

Поднятие туловища из положения лежа на спине:

(Зачетное количество 10 раз)

Поднятие туловища выполняется из исходного положения лежа на спине на специальной скамье для выполнения упражнения на пресс, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни зафиксированы. Участник выполняет поднятие туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками скамьи для выполнения упражнения на пресс;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза).

Подъем ног в висе к перекладине (мужчины 10 раз)

Подъем ног в висе к перекладине выполняется из исходного положения: вис на прямых руках хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ступни вместе.

Из исходного положения необходимо выполнить мах ногами так, чтобы стопы коснулись перекладины, вернуться в исходное положение.

Ошибки:

- стопы не коснулись перекладины.

Подъем коленей в висе к груди (женщины 10 раз)

Подъем коленей к груди выполняется из исходного положения: вис на прямых руках хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ступни вместе.

Из исходного положения необходимо выполнить мах ногами так, чтобы колени коснулись груди, вернуться в исходное положение.

Ошибки:

- колени не коснулись груди.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

5 этап - Баланс с блинами:

(Мужчины – 2 / 15 кг, женщины – 2 / 10 кг)

Участникам необходимо преодолеть 2 отрезка длиной 3 м. по доске высотой 15 см и шириной 5 см. В случае падения участник продолжает выполнение упражнения с того места, где сошел с доски.

Ошибки, в результате которых начисляются штрафные очки:

- каждое падение с доски – 10 сек.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

6 этап - Выпады на шаг с грузом

(Зачетное расстояние 15 метров)

Участнику с грузом необходимо пройти зачетное расстояние, выполняя выпады с продвижением вперед с обязательным касанием пола коленом задней ноги.

Ошибки:

- не коснулся коленом пола.

Штраф:

- участник не пересек линию финиша в выпаде.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

7 этап – Метание гранаты:

(Мужчины – 20-25 м., женщины – 15-20 м.)

Участнику необходимо попасть гранатой в обозначенный сектор.

Участник выполняет 1 бросок из исходного положение (ИП) – стоя, одна нога впереди, другая сзади перед линией броска. Бросок производится из-за головы.

Штраф:

- заступ за линию – 10 сек.;

- непопадание в обозначенный сектор – 10 сек.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

8 этап – Дартс:

Участникам с расстояния 4 м. необходимо выполнить бросок дротика в воздушный шар. Если после попадания шар лопається, то у участника вычитается 10 сек. от общего времени.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры определяются по наилучшему времени прохождения дистанции с учетом штрафных секунд в каждой возрастной группе.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победителям и призерам в каждой возрастной группе вручаются памятные сувениры.

8. УСЛОВИЯ ФИНИНСИРОВАНИЯ

Финансирование осуществляется из средств бюджета Санкт-Петербурга, предусмотренных СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга» в соответствии с адресной программой спортивно - массовых и физкультурно - массовых мероприятий на 2024 год по целевой статье 0410045020 «Расходы на проведение мероприятий по физическому воспитанию населения».

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144-Н «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 и заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск, который является основанием для допуска к участию в Фестивале.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК

Индивидуальные заявки на участие в Мероприятии принимаются путем заполнения онлайн формы в группе VK «Центр тестирования ГТО Петродворцового района» <https://vk.com/gto.petrodvorets>.

Предварительные коллективные заявки направляются по адресу: petrodvorets-gto@mail.ru с указанием в теме письма «Функциональная полоса».

Срок предоставления предварительной коллективной заявки в электронном виде – **до 19 сентября 2024 года.**

Руководители команд представляют секретарю Мероприятия следующие документы:

- Коллективную заявку по форме. (Приложение №1).

Регламент составила:
И. о. начальника отдела ВФСК ГТО
Петродворцового района



Т.О. Соколова

*Вид, расположение и порядок прохождения препятствий может быть изменен организатором в день проведения Мероприятия.

Приложение №1
к Регламенту о проведении
«Функциональная полоса препятствий
с элементами ВФСК ГТО» в рамках
физкультурного мероприятия,
направленного на пропаганду ВФСК ГТО

Заявка

на участие в «Функциональная полоса препятствий с элементами ВФСК ГТО» в рамках физкультурного мероприятия, направленного на пропаганду ВФСК ГТО

№ п/п	ФИО	УИН	Дата рождения	Мед. допуск
1				
2				
3				
4...				