

# РЕГЛАМЕНТ

**проведения физкультурного мероприятия  
по выполнению испытаний ВФСК ГТО  
среди обучающихся I – II ступень образовательных  
учреждений Кировского района Санкт-Петербурга**

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

**Дата проведения:** 25.04.2021г.

## **Регистрация участников:**

I ступень девушки и юноши (6-8 лет) 09.30 – 10.00

II ступень девушки и юноши (9-10 лет) 11.30 – 12.00

## **Начало мероприятия:**

I ступень девушки и юноши (6-8 лет) 10.15

II ступень девушки и юноши (9-10 лет) 12.15

## **Программа мероприятия:**

Возраст участников определяется по дате рождения на день проведения соревнований.

Участники мероприятия проходят этапы испытаний в порядке, предусмотренном судейской бригадой.

**Мероприятие среди девушек и юношей проводится по следующим видам испытаний (преодоление полосы препятствий):**

- 1. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – 3 попытки;**
- 2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  
-I ступень: девушки -10 раз, юноши 20 раз  
-II ступень: девушки -15 раз, юноши 25 раз
- 3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)**  
**1 попытка**

#### **4. поднимание туловища из положения лёжа на спине**

-I ступень: девушки -30 раз, юноши 35 раз

-II ступень: девушки -36 раз, юноши 45 раз

#### **5. приседания**

-I ступень: девушки -10 раз, юноши 20 раз

-II ступень: девушки -15 раз, юноши 25 раз);

#### **6. бег 1 км.**

### **Порядок подведения итогов и определение победителей:**

Места в личном зачете определяются в каждой возрастной ступени среди юношей и среди девушек отдельно, по лучшему времени, показанному участником мероприятия в преодолении полосы препятствий.

Все участники соревнований должны быть зарегистрированы во Всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО») и иметь персональный унифицированный номер (УИН).

Предварительная заявка для участия в соревнованиях направляется на электронную почту: [gto@nz-sport.ru](mailto:gto@nz-sport.ru) до **22.04.2021**

**Тел. 377-58-83- Центр тестирования ГТО Кировского района**

В заявке **обязательно** указать степень ГТО, которая соответствует числу, месяцу и году рождения каждого участника на момент соревнований, для составления электронного протокола( см. Приложение №1).

**Заявка оформляется как на одного участника(лично), так и на группу учащихся от одного ОУ.**

При регистрации на месте проведения мероприятия участник предоставляет:

- медицинский допуск заверенный врачом, или группу здоровья не ниже основной;

- УИН номер.

**ЗАЯВКА**  
на участие в физкультурного мероприятия  
по выполнению испытаний ВФСК ГТО  
среди обучающихся I – II ступень образовательных учреждений Кировского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
(ОУ)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	УИН участника	дата рождения (полностью)	ступень	Виза врача
1.					Допущен (или группа здоровья) подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

М.п

Контактный телефон \_\_\_\_\_