

II блок - бассейн:

Мужчины/женщины – плавание 50 м – вольный стиль.

Внимание!!!

Для участия в мероприятии при себе необходимо иметь:

1. спортивная форма и обувь;
2. для бассейна - шапочка, купальник/плавки, резиновые тапки и принадлежности для душа.

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подведение итогов среди участников физкультурного мероприятия осуществляется отдельно по каждой возрастной категории среди мужчин и женщин.

Итоги участия определяются в личном комплексном зачёте по наименьшей сумме мест, набранных участником в каждом виде испытания и наименьшему времени во II блоке.

Итоги подводятся по двум блокам отдельно.

Возрастные категории:

1. 20 – 29 лет
2. 30 – 39 лет
3. 40 – 49 лет
4. 50 – 59 лет
5. 60 – 69 лет
6. 70 лет и старше.

5. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Наиболее отличившиеся участники поощряются наградной атрибутикой и сувенирами.

6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Допуск к участию в физкультурном мероприятии осуществляется в соответствии с заявками (на группу участников) см. Приложение № 1 или индивидуально без заявки.

Оригиналы заявок, медицинских допусков и личные ID (УИН) номера, предоставляются по месту регистрации участников, в день проведения физкультурного мероприятия.

КОНТАКТЫ:

СПб ГБУ ЦФК и С «Нарвская застава», Центр тестирования ВФСК ГТО:
пр. Народного Ополчения 24 литера А, стадион «Шторм»
телефон для справок: 377-58-83 e-mail: gto@nz-sport.ru

**Заявка (на группу участников)
на физкультурное мероприятие «Зимний Фестиваль ВФСК ГТО»
(среди населения 20-70 лет и старше)**

(название учреждения)

дата:

Нагрудный Номер (выдача на регистрации)	Фамилия, имя, отчество (полностью)	кол-во полных лет	УИН	дата рожд.	допуск врача
женщины					
мужчины					

Допущено к участию _____

(прописью)

Врач _____ / _____
(ФИО) (печать, подпись)

М.П.

(медицинского учреждения, медицинского кабинета)

Представитель команды

(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

Руководитель ОУ

(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры и спорта
«Нарвская Застава»
С.В. Евсеев
« 01 » 02 2024 г.

РЕГЛАМЕНТ
проведения физкультурного мероприятия «Зимний Фестиваль ВФСК ГТО»
(среди населения 20-70 лет и старше)

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: 1. ГБУ СШОР Кировского района – л/атлетический манеж
2. ГБУ СШОР Кировского района – бассейн

по адресу: ул. Зины Портновой, 21 корпус 4.

Дата проведения: 17 февраля 2024 года

2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию в физкультурном мероприятии допускается население г. Санкт-Петербурга, в возрасте от 20 до 70 лет и старше на момент проведения мероприятия.

Участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») и иметь свой ID (УИИ) номер.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск/медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям физкультурой и спортом или медицинскую справку с указанием группы здоровья (не ниже I-II основной гр. здоровья).

3. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

<u>МУЖЧИНЫ</u>	Регистрация 13.00
	Начало 13.30
	Плавание 15.00

<u>ЖЕНЩИНЫ</u>	Регистрация 13.50
	Начало 14.15
	Плавание 15.30

I блок - л/атлетический манеж:

1. Мужчины:

20 – 59 лет - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

60 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

Женщины:

20 – 59 лет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

60 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);

4. Бег 30 м;

5. Бег 500 м.