

**РЕГЛАМЕНТ**  
программы выполнения нормативов испытаний (тестов)  
Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»

Место проведения: стадион «Шторм», по адресу: пр.Н.Ополчения д.24 литер.А

Регистрация участников и начало соревнований:

**I поток ОУ:** №162, №221- 284, №481-493 **регистрация:** 9.30 **начало:** 10.00

**II поток ОУ:** №377-397, №501-585, №608-658 **регистрация:** 10.30 **начало:** 11.00

**1. Программа выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.**

**Юноши**

	Дата проведения мероприятия	22.01.2022	23.01.2022	30.01.2022
№	Вид испытания (тест)	<u>V-VI ступень</u> 16-18 лет	<u>IV-ступень</u> 13-15 лет	<u>III ступень</u> 11-12 лет
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	+ (2 мин)	+ (2 мин)	+ (2 мин)
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+
3.	Бег на лыжах (проката лыж нет)	3000м (мин)	2000м (мин)	2000м (мин)

**Девушки**

	Дата мероприятия	22.01.2022	23.01.2022	30.01.2022
№	Вид испытания (тест)	<u>V-VI ступень</u> 16-18 лет	<u>IV-ступень</u> 13-15 лет	<u>III ступень</u> 11-12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	+ (1 мин)	+ (1 мин)	+ (1 мин)
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+
3.	Бег на лыжах (проката лыж нет)	2000м (мин)	2000м (мин)	2000м (мин)

**Соревнования лично-командные.**

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее – Минспорт России) от 21.09.2018 № 814.

## 2. Участники Фестиваля

К участию в Фестивале допускаются учащиеся III, IV, V-VI ступени Комплекса ГТО.

Состав команд ОУ(школы) – не более 10 человек, из них: не менее – 2 х девушек .

**Участие в каждом виде программы Фестиваля обязательно для всех членов команды.**

**Итоги личного первенства определяются по наименьшей сумме мест в 3-х испытаниях, среди юношей и девушек отдельно.**

Командный зачет определяется по лучшим результатам 1 девушки и 4 юношей.

**Итоги командного первенства определяются по наименьшей сумме мест 5 участников команды в 3-х испытаниях.**

Возраст участников определяется на дату проведения Фестиваля.

## 3. Заявки на участие

Подача заявок(оригинал) на участие в Фестивале состоится в день проведения мероприятия, согласно графику регистрации команд.

Представители команд предоставляют заявку по форме согласно Приложению № 1, заверенную руководителем ОУ и медицинским работником, с указанием медицинского допуска у каждого участника команды (или группа здоровья, не ниже основной).

Об участии ОУ в Фестивале ВФСК ГТО (по каждой возрастной ступени) необходимо сообщить в Центр тестирования за три дня до начала мероприятия по электронной почте: [gto@nz-sport.ru](mailto:gto@nz-sport.ru) или по т. 8(812) 377-58-83.

**ЗАЯВКА**  
на участие в Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»

\_\_\_\_\_ (наименование организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	УИН участника	Дата рождения (дд.мм.гг.)	Степень комплекса ГТО	Виза врача
1.					допущен, <i>(группа здоровья)</i> <i>подпись врача,</i> <b>круглая печать</b> <b>врача</b> <i>напротив</i> <i>каждого участника</i>
2.					
3.					
4.					

Допущено к участию \_\_\_\_\_ *(прописью)*

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О.) (подпись)*  
*(М.П. медицинского учреждения)*

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

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Руководитель ОУ \_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

М.П.