

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры и спорта
«Нарвская Застава»

С.В. Евсеев
« 10 » *октября* 2025 г.

РЕГЛАМЕНТ
проведения физкультурного мероприятия «Осенний Фестиваль ВФСК ГТО»
(среди населения 18-70 лет и старше)

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: Стадион «ШТОРМ»

по адресу: Проспект Народного Ополчения, 24 литер А

Дата проведения: 05 октября 2025 года

2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию в физкультурном мероприятии допускается население г. Санкт-Петербурга, в возрасте от 18 до 70 лет и старше на момент проведения мероприятия.

Участники должны быть зарегистрированы и **подтверждены** на Всероссийском сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО») и иметь свой ID (УИН) 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

I блок – легкая атлетика

1. СИЛА

Мужчины:

18 – 59 лет - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

60 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Женщины:

18 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

2. НАКЛОН вперед из положения стоя на гимнастической скамье, все возрастные ступени

3. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту), все возрастные ступени

4. БЕГ 30 м, только 18-59 лет

II блок – ДВОЕБОРЬЕ (бег на выносливость + стрельба)

Мужчины

16,17,18 ступени (60 лет и старше) - 400м + стрельба

14, 15 ступени (50-59лет) - 800м + стрельба

7-13 ступени (18-49 лет) - 1200м + стрельба

Женщины

16,17,18 ступени (60 лет и старше) - 400м + стрельба

14, 15 ступени (50-59лет) - 400м + стрельба

7-13 ступени (18-49 лет) - 800м + стрельба

Стрельба из пневматической винтовки, из положения сидя.

Выстрелы выполняются в мишень до полного поражения (3 попытки).

Если участник не поразил цель с 3-х попыток, то к итоговому времени добавляется 15 секунд.

Внимание!!!

Для участия в мероприятии при себе необходимо иметь:

1. спортивная форма и обувь;
2. медицинская справка о допуске к мероприятию

Регистрация

16-17-18 ступени (60 лет и старше)	Регистрация 9.30 Начало 10.00
14-15 ступени (50-59 лет)	Регистрация 10.15 Начало 10.45
12-13 ступени (40-49лет)	Регистрация 11.00 Начало 11.30
10-11 ступени (30-39 лет)	Регистрация 11.45 Начало 12.15
7-8-9 ступени (18-29 лет)	Регистрация 12.30 Начало 13.00

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подведение итогов среди участников физкультурного мероприятия осуществляется по каждой возрастной ступени среди мужчин и женщин раздельно.

Итоги участия определяются :

В I блоке по наименьшей сумме мест, набранных участником, в каждом виде испытания

Во II блоке по наименьшему времени прохождения дистанции

Итоги подводятся по двум блокам раздельно.

Результаты участников будут загружены в личные кабинеты ГТО.

5. ПООЩРЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участники, показавшие наиболее высокие результаты, будут отмечены наградной атрибутикой.

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 «Осенний Фестиваль ВФСК ГТО»
(среди населения 18-70 лет и старше)**

(название учреждения)

дата:

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

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)