**Регламент**

**физкультурно-оздоровительного мероприятия по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО среди учащихся**

**14-15 лет (V ступени) 16-17 лет (VI ступени) 18-19 лет (VII)**

**ОУ Кировского района г.Санкт-Петербурга.**

1. **Место и сроки проведения**

Физкультурно-оздоровительное мероприятие по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО проводится в II этапа.

**I этап – ПЛАВАНИЕ**

**Дата проведения:** 13 сентября

**Место проведения:** Бассейн «Атлантика»

дорога на Турухтанные острова дом 6 корпус 2

**Регистрации/старт/проход в бассейн согласно графику (см. Приложение № 2)**

**II этап – Л/А многоборье ГТО**

**Дата проведения:** 17 сентября

**Место проведения:** Стадион «Шторм»

пр.Народного Ополчения 24 литера А

**Регистрации/старт согласно графику (график будет предоставлен представителям команд не позднее 14.09.2023г.)**

**II. Программа физкультурного мероприятия**

**I этап – ПЛАВАНИЕ**

Плавание- 50 метров вольным стилем

**II этап – Л/А многоборье ГТО**

**1.Полоса тестов ГТО**

-прыжок в длину с места -3 попытки (при успешной 1 попытки,2-3 раз не выполнятся)

девушки 150см (не менее)

юноши 170см (не менее)

-челночный бег 3\*10

-поднимание туловища из положения лежа – 30 раз

-берпи – 10 раз (предварительно ознакомить участников с техникой выполнения упр-я)

-бег 30м

**2. Рекорды ГТО**

**-**Подтягивание на высокой перекладине( юн.)/сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)

-Наклон на гибкость

-Бег на выносливость

2000 м – все ступени

III**. Требования к участникам физкультурного мероприятия и условия их допуска**

К участию в физкультурном мероприятии допускаются учащиеся ОУ Кировского района г. Санкт-Петербурга соответствующей возрастной ступени.

Возраст участников 14-15 лет (V ступени) и 16-17 лет (VI ступени) Комплекса ГТО.

Состав команды: не менее 5 человек от ОУ (вне зависимости от пола) в каждой возрастной ступени. **Личное первенство.**

Участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО»)

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск.

**IV. Заявки на участие**

Допуск к участию в физкультурном мероприятии осуществляется в соответствии с протокол - заявками (Приложение № I).

**Протокол-заявка оформляется и подается на** **КАЖДУЮ СТУПЕНЬ ОТДЕЛЬНО !!!**

Оригиналы заявок подаются судейским бригадам в день проведения физкультурного мероприятия.

**V. Подведение итогов**

**Участник, не принявший участие в I этапе (плавание), ко II этапу не допускается!!!**

Подведение итогов тестирования среди учащихся V и VI ступени (юношей и девушек) раздельно.

**Итоги участия** определяются в **ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ**:

**Плавание** – по наименьшему времени прохождения дистанции

**Полоса тестов** **ГТО** – по наименьшему времени прохождения дистанции

**Рекорды ГТО –** получшему результату в каждом виде отдельно

**VI. Награждение**

Участники, физкультурно-оздоровительного мероприятия по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО, принявшие участие в II этапах Программы комплекса ГТО, будут награждены удостоверениями и знаками отличия Комплекса ГТО, согласно выполненным нормативам.

Победители и призеры награждаются кубками, грамотами и медалями.

**Внимание!!!**

Все результаты тестов ВФСК ГТО будут загружены участникам мероприятия в личный кабинет АИС системы ГТО, для присвоения знака отличия не позднее 30.09.2023 года. Участнику, который не прошел один этап и более в рамках физкультурного мероприятия, результаты в личный кабинет загружены не будут.

**Приложение №1**

**Заявка**

**физкультурно-оздоровительного мероприятия по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО среди учащихся**

**14-15 лет (V ступени) ОУ Кировского района г. СПб**

**V ступень**

дата:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия,имя  (полностью) | УИН | Дата рожд. | Плавание  50м | Допуск врача  или группа здоровья  (не ниже основной) |
| Девушки | | | | | |
| 1. |  |  |  |  | Круглая печать врача |
| Юноши | | | | | |
| 1. |  |  |  |  | Круглая печать врача |

Допущено к участию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*М.П*

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*М.П*

**Заявка**

**физкультурно-оздоровительного мероприятия**

**по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО**

**среди учащихся 16-17 лет(VI ступени),18-19лет(VII)**

**ОУ Кировского района г. СПб**

**VI ступень**

дата:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия,имя  (полностью) | УИН | Дата рожд. | Плавание  50м | Допуск врача  или группа здоровья  (не ниже основной) |
| Девушки | | | | | |
| 1. |  |  |  |  | Круглая печать врача |
| Юноши | | | | | |
| 1. |  |  |  |  | Круглая печать врача |

Допущено к участию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*М.П*

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*М.П*

**Приложение №2**

**График участия ОУ**

**физкультурно-оздоровительного мероприятия по программе комплексного многоборья ВФСК ГТО.**

**Плавание - 13 сентября**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ОУ** | **время регистрации** | **время старта** |
| 1 | **389** | **9.30** | **10.00** |
| 2 | **501** |
| 3 | **393** |
| 4 | **658** |
| 5 | **386** | **10.00** | **10.30** |
| 6 | **388** |
| 7 | **381** |
| 8 | **493** |
| 9 | **397** | **10.30** | **11.00** |
| 10 | **162** |
| 11 | **264** |
| 12 | **608** | **11.00** | **11.30** |
| 13 | **384** |
| 14 | **379** |
| 15 | **378** | **11.30** | **12.00** |
| 16 | **254** |
| 17 | **283** |
| 18 | **Взмах** |
| 19 | **250** | **12.00** | **12.30** |
| 20 | **506** |
| 21 | **249** |
| 22 | **551** | **12.30** | **13.00** |
| 23 | **284** |
| 24 | **282** |
| 25 | **244** | **13.00** | **13.30** |
| 26 | **221** |
| 27 | **223** |
| 28 | **248** |
| 29 | **392** | **13.30** | **14.00** |
| 30 | **277** |
| 31 | **274** |
| 32 | **261** | **14.00** | **14.30** |
| 33 | **503** |
| 34 | **377** |
| 35 | **585** | **14.30** | **15.00** |
| 36 | **269** |
| 37 | **481** |
| 38 | **538** | **15.00** | **15.30** |
| 39 | **387** |
| 40 | **539** |
| 41 | **504** |
| 42 | **ССУЗы** |