

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБУ ЦФКиС  
«Нарвская застава»

  
С.В.Евсеев

«12» мая 2021 г.

## РЕГЛАМЕНТ

проведения физкультурного мероприятия по выполнению нормативов испытаний  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
среди населения Кировского района г. Санкт-Петербурга

### Дата и место проведения:

Физкультурное мероприятие по выполнению нормативов испытаний  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
(далее – мероприятие) проводится 23 мая 2021 года по адресу: Санкт-Петербург, пр.  
Нардного Ополчения, д. 24, лит. А (стадион «Шторм»).

### Время проведения:

Регистрация участников ,согласно графику (Приложение №1)

### Требования к участникам и условия их допуска:

Состав участников от одного учреждения включает не менее 4 человек, в том числе  
не менее одной женщины.

Все участники 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).

### Условия проведения:

Мероприятие проводится среди мужчин и женщин отдельно  
по следующей программе:

| №<br>п/п | Испытания (тесты)  |                       |
|----------|--|-----------------------|
| Женщины  |  |                       |
| 1.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту                                     | Все возрастные группы |
| 2.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | Все возрастные группы |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье                      | Все возрастные группы |
| 4.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Все возрастные группы |
| 5.       | Бег на 30 м  | Все возрастные группы |
| 6.       | Стрельба из электронного оружия  | Все возрастные группы |
| 7.       | Челночный бег 3*10   | Все возрастные группы |
| 8.       | Бег на выносливость  | Все возрастные группы |
| Мужчины  |  |                       |
| 1.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине   | Все возрастные группы |
| 2.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Все возрастные группы |
| 3.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Все возрастные группы |