

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры и спорта
«Нарвская Застава»
С.В. Евсеев
«15» сентября 2026 г.



РЕГЛАМЕНТ
проведения физкультурного мероприятия «Лига ЧЕМПИОНОВ 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: 04 октября 2026 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 ГТО или медицинскую справку с указанием группы здоровья (не ниже I-II основной гр. здоровья).

3. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

I блок – тесты ГТО

1. СИЛА

Мужчины:

18 – 59 лет - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 1 мин).

60 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз за 1 мин).

Женщины:

18 – 70 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз за 1 мин).

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)

Мужчины и женщины 50 лет и старше

4. ПРЫЖОК в длину с места

Мужчины и женщины 18 – 49 лет

5. БЕГ 30 м

Мужчины и женщины 18-70 и старше

II блок – ДВОЕБОРЬЕ (бег на выносливость + стрельба)

Мужчины

60 лет и старше - 400м + стрельба

50-59лет - 800м + стрельба

18-49 лет - 1200м + стрельба

Женщины

60 лет и старше - 400м + стрельба

50-59 лет - 400м + стрельба

18-49 лет - 800м + стрельба

Стрельба из пневматической винтовки, из положения сидя.

Выстрелы выполняются в мишень до первого поражения.

Дано 3 попытки.

Внимание!!!

Для участия в мероприятии при себе необходимо иметь:

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

Регистрация

I группа участников: 60 лет и старше:	Регистрация /разминка – 9.30 Начало 10.00
II группа участников 50-59 лет:	Регистрация /разминка – 10.15 Начало 10.30
III группа участников 40-59 лет:	Регистрация /разминка – 10.45 Начало 11.00
IV группа участников 30-39 лет:	Регистрация /разминка – 11.30 Начало 12.00
V группа участников 18-29 лет:	Регистрация /разминка – 12.30 Начало 13.00

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

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

Итоги участия определяются :

В I блоке по лучшему результату в каждом виде испытания

Во II блоке по наименьшему времени прохождения дистанции.

Итоги подводятся по всем видам испытания отдельно.

Результаты участников будут загружены в личные кабинеты ГТО.

5. ПООЩРЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участники, показавшие **самый высокий результат** в тесте ГТО, 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 «Лига ЧЕМПИОНОВ 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)