

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

С.В. Евсеев  
« 01 » 02 / 2024 г.

**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведения физкультурного мероприятия «Зимний Фестиваль ВФСК ГТО»**  
**(среди населения 20-70 лет и старше)**

**1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

**Место проведения:** 1. ГБУ СШОР Кировского района – л/атлетический манеж  
2. ГБУ СШОР Кировского района – бассейн

**по адресу:** ул. Зины Портновой, 21 корпус 4.

**Дата проведения:** 17 февраля 2024 года

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

К участию в физкультурном мероприятии допускается население г. Санкт-Петербурга, в возрасте от 20 до 70 лет и старше на момент проведения мероприятия.

Участники должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://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**

**МУЖЧИНЫ**      Регистрация 13.00  
Начало 13.30  
Плавание 15.00

**ЖЕНЩИНЫ**      Регистрация 13.50  
Начало 14.15  
Плавание 15.30

**I блок - л/атлетический манеж:**

**1. Мужчины:**

**20 – 59 лет** - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

**60 – 70 лет и старше** – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

**Женщины:**

**20 – 59 лет** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

**60 – 70 лет и старше** – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)

**2. Наклон вперед** из положения стоя на гимнастической скамье;

**3. Поднимание туловища** из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);

**4. Бег 30 м;**

**5. Бег 500 м.**