

I. Общие положения

Настоящий регламент разработан в целях организации выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование, комплекс ГТО) в рамках проведения мероприятий III этапа VII Спартакиады пенсионеров России (далее – Спартакиада) согласно Положению о Спартакиаде и в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность комплекса ГТО.

Регламент устанавливает:

- порядок формирования и условия допуска участников тестирования;
- порядок, правила выполнения и оценку выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, входящих в программу тестирования.

II. Место и сроки проведения

Тестирование проводится в рамках программы Спартакиады с 27 по 28 сентября 2022 года на территории УСК «Олимп» по адресу: Самарская область, г. Тольятти, Приморский бульвар, 49.

III. Организаторы мероприятия

Непосредственная организация и проведение тестирования возлагается на государственное автономное учреждение Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (далее – ГАУ СО «ОЦСМ») и главную судейскую коллегию (далее – ГСК), состав которой утверждается организаторами Спартакиады.

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО допускаются представители сборных команд субъектов Российской Федерации, имеющие медицинский допуск и допущенные для участия в мероприятиях Спартакиады, в возрасте:

- женщины – от 55 лет и старше (IX - XI ступень);
- мужчины – от 60 лет и старше (X - XI ступень).

Возраст участников тестирования в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату проведения тестирования.

Участникам тестирования рекомендуется зарегистрироваться на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО (далее – ЭБД ГТО) (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО (далее – УИН).

По письменному заявлению участников, имеющих УИН, результаты тестирования могут быть внесены в ЭБД ГТО.

V. Программа мероприятия

Программа тестирования состоит из:

- информационно-консультативных мероприятий;
- тестовых мероприятий.

В рамках **информационно-консультативных мероприятий** для участников и представителей команд субъектов Российской Федерации, гостей Спартакиады осуществляются консультации по участию в физкультурном движении ГТО, оказывается помощь в регистрации в ЭБД ГТО, ознакомление с государственными требованиями комплекса ГТО и апробация выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО.

В рамках **тестовых мероприятий** выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными Минспортом России 1 февраля 2018 года.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется вне зачета Спартакиады по следующим видам испытаний:

№	Виды испытаний многоборья ГТО
	Женщины 55-59 лет, IX ступень
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)

2	Наклон вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Женщины, мужчины 60-69 лет, X ступень	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)
2	Наклон вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
Женщины, мужчины 70 лет и старше, XI ступень	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)
2	Наклон вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)

Условия выполнения и порядок оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за

головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на I с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула)

В возрастной группе 60 - 69 лет (X ступень) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) - о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания "Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу".

VI. Условия подведения итогов

При проведении тестирования выполнение нормативов и определение уровня физической подготовленности участников осуществляется в соответствии со 100-очковой таблицей оценки выполнения испытаний, утвержденной Приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

По итогам выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяется лучший командный результат по наибольшей сумме очков, набранных 8 участниками команды субъекта Российской Федерации при выполнении 3 видов испытаний многоборья ГТО.

При равенстве результатов предпочтение отдаётся команде, участники которой в сумме имеют более старший возраст.

Дополнительно, по решению организаторов Спартакиады, могут быть отмечены участники тестирования в следующих номинациях:

- «За сохранение традиций комплекса ГТО» (награждаются мужчина и женщина, принимавшие участие в тестировании и имеющие наибольший возраст среди участников);

- абсолютный победитель в многоборье ГТО среди мужчин;
- абсолютный победитель в многоборье ГТО среди женщин.

VII. Награждение

Команда субъекта Российской Федерации, показавшая лучший командный результат по итогам выполнения нормативов комплекса ГТО, награждается дипломом организаторов. Участники данной команды, в том числе руководитель команды, награждаются дипломами организаторов и памятными подарками Союза пенсионеров России.

В дополнительных номинациях участники награждаются дипломами министерства спорта Самарской области и сувенирной продукцией с символикой комплекса ГТО.

VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, обеспечение медицинского сопровождения во время проведения тестирования осуществляется организаторами в рамках общей программы Спартакиады.

IX. Подача заявок на участие

Подача предварительных заявок для участия в тестировании не требуется.

Для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО участникам необходимо пройти регистрацию в месте проведения тестирования.

Справочная информация по телефону: (846) 276-95-43, Уракова Нина Владиславовна.