

ПРОГРАММА

II этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» - «Игры ГТО», среди лиц занятых трудовой деятельностью,
неработающего населения и трудовых коллективов

10 октября 2024г.		
14.00	Заезд команд	г-ца «Олимпийская»*
14.00-18.00	Работа мандатной комиссии	г-ца «Олимпийская»
18.00-19.00	Заседание представителей команд	г-ца «Олимпийская»
19.00-20.00	Собрание судейских бригад	г-ца «Олимпийская»
19.00-21.00	Ужин	г-ца «Олимпийская»
11 октября 2024г.		
07.30-08.30	Завтрак	г-ца «Олимпийская»
08.00-08.40	Отъезд команд	г-ца «Олимпийская»
08.30-09.00	Разминка участников	ЦРТС*
09.00-10.30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все участники
10.30-11.00	Церемония открытия Фестиваля	ЦРТС
11.00-13.30	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мужчины (25-54)
11.00-13.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Женщины (25-59)
11.00-13.30	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Участники (60-64)
12.00-13.30	Отъезд в гостиницу	ЦРТС
12.30-14.30	Обед	г-ца «Олимпийская»
13.30-15.00	Отъезд из гостиницы	Аквапарк*
14.00-16.00	Плавание на 25 м, 50 м.	Все участники
15.30-17.00	Отъезд в гостиницу	Аквапарк
19.00-21.00	Ужин	г-ца «Олимпийская»
12 октября 2024г.		
07.30-08.30	Завтрак	г-ца «Олимпийская»
08.00-08.40	Отъезд команд	г-ца «Олимпийская»
08.30-09.00	Разминка участников	ЦРТС
09.00-11.00	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Женщины (25-54)
09.00-11.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мужчины (25-59)
09.00-09.30	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Участники (60-64)
09.30-11.30	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Участники (25-59)
11.00-12.00	Отъезд в гостиницу	ЦРТС
12.00-14.00	Обед	г-ца «Олимпийская»
13.00-14.30	Отъезд из гостиницы	ОС «Югра-Атлетикс»*
14.00-15.00	Бег на 2000 м	Женщины (25-59)
15.00-15.25	Смешанное передвижение на 2000 м	Женщины (60-64)
15.25-15.50	Смешанное передвижение на 2000 м	Мужчины (60-64)
15.50-16.50	Бег на 2000 м	Мужчины (40-59)
16.50-17.20	Бег на 3000 м	Мужчины (25-39)
16.30-17.30	Отъезд в гостиницу	ОС «Югра-Атлетикс»
19.00-21.00	Ужин	г-ца «Олимпийская»
13 октября 2024г.		
07.30-08.20	Завтрак	г-ца «Олимпийская»
07.45-08.35	Отъезд команд	ЦРТС
09.00-11.30	Гонка ГТО	ЦРТС
12.00-13.00	Церемония награждения	ЦРТС
13.00-13.30	Отъезд в гостиницу	ЦРТС
13.15-14.15	Обед	г-ца «Олимпийская»
14.15	Отъезд команд	г-ца «Олимпийская»

- * - гостиница «Олимпийская» (ул. Энгельса, 45);
- * - центр развития теннисного спорта (ул. Студенческая, 21);
- * - Ледовый дворец, Аквапарк (ул. Ледовая, 1);
- * - открытый стадион «Югра-Атлетикс» (ул. Отрадная, 9).

Программа «Гонка ГТО»:

Первый круг:

1 станция - прыжок в длину с места толчком двумя ногами 180 см (мужчины) / 150 см (женщины).

Количество раз: 5

2 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 25 раз (мужчины) / 10 раз (женщины).

3 станция - рывок гири 16 кг (мужчины) – 20 раз / приседания с гирей 8 кг (женщины) – 15 раз;

4 станция - поднимание туловища из положения лежа на спине - 30 раз (мужчины) / 20 раз (женщины);

5 станция - подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) – 10 раз/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины) – 8 раз.

Второй круг:

(По результатам первого круга к участию во втором круге допускаются лучшие 4 участника, по времени, - в каждой объединённой возрастной группе среди мужчин и среди женщин)

1 станция – гребля: 500 м (мужчины)/350 м (женщины).

2 станция – 20 махов гирей: 16 кг (мужчины)/12 кг (женщины).

3 станция – 20 прыжков через бокс: 60 см (мужчины)/50 см (женщины).

4 станция – байк: 10 калорий (мужчины)/8 калорий (женщины).

5 станция – выпады с гантелью над головой, 3 отрезка по 5 м: 12,5 кг (мужчины)/10 кг (женщины).

Лимит времени – 6 минут.

Участники гонки ГТО не должны нарушать маршрут движения. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

- *Фальстарт участника или не оббегание фишки при повороте - +5 секунд.*
- *Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующей станции - +10 секунд за каждое несделанное повторение.*
- *Препятствие соперникам в свободном прохождении дистанции - +20 секунд.*

Время прохождения гонки участника суммируется со штрафными секундами, полученными во время прохождения Гонки ГТО.

В случае одинакового времени у двух и более участников, преимущество отдаётся тому участнику, у которого меньше количество штрафного времени. В случае одинакового результата - назначается повторный забег, после окончания всех забегов.