

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении физкультурного мероприятия**  
**в рамках Санкт-Петербургской спортивной лиги ГТО**

**Санкт-Петербург**

## МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Физкультурное мероприятие проводится на базе стадиона «Кировец» (Перекопская ул., д. 6-8) в два этапа в соответствии с расписанием соревнований (Приложение № 1):

**Отборочный этап** соревнований в Санкт-Петербургской спортивной Лиги ГТО проводится:

- Дивизион «Нева» (возраст участников **25 -29 лет**) , в период с 21 по 28 мая 2023 года,

**Финальный этап** соревнований в Лигах Санкт-Петербургской спортивной Лиги ГТО на Кубки Губернатора Санкт-Петербурга проводится:

- Дивизион «Нева», в период с 3 по 10 июня 2023 года.

По итогам проведения **Отборочного этапа в дивизионах**, команды формируют 3 лиги.

Команды, занявшие 1 и 2 места в каждом из дивизионов, соревнуются за места с 1 по 6 в «Золотой лиге»

Команды, занявшие 3 и 4 места в каждом из дивизионов, соревнуются за места с 1 по 6 в «Серебряной лиге»

Команды, занявшие 5 и 6 места в каждом из дивизионов, соревнуются за места с 1 по 6 в «Бронзовой лиге»

## ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

| № п/п | Виды программы       | Количество участников (всего) | Категория участников   |
|-------|----------------------|-------------------------------|------------------------|
| 1.    | Футбол 3х3           | 4 человека                    | Мужчины                |
| 2.    | Панна-футбол         | 1 человек                     | Мужчины                |
| 3.    | Скиппинг             | 8 человек                     | Женщины                |
| 4.    | Эстафета ГТО         | 16 человек                    | Смешанная<br>8 м.+8 ж. |
| 5     | Перетягивание каната | 8 человек                     | Мужчины                |

### Футбол 3х3

Соревнования командные. Проводятся среди мужских команд. К участию в соревнованиях от района Санкт-Петербурга допускается по одной команде в каждый дивизион.

Размеры игровой площадки: длина боковой линии 20 м, длина линии ворот 10 м. Игровая площадка ограничена бортами. Ворота: расстояние (по внутреннему измерению) между стойками составляет 1,15 м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки составляет 1,1 м.

На 1-м, **групповом этапе турнира**, команды путём жеребьёвки формируют 2 группы «А» и «Б» по 3 команды в каждой и по круговой системе распределяют места в группах с 1 по 3.

На 2-м, **финальном этапе турнира**, команды занявшие в своих группах 1 и 2 места распределяют итоговые места по системе плей-офф начиная с полуфинальной стадии. Команды, занявшие в своих группах 3 места, встречаются между собой за итоговое 5 место.

Игры проходят по упрощенным правилам игры в мини-футбол – три игрока в поле. Продолжительность матча - 10 минут «чистого» времени. Количество замен не ограничено. Положение «вне игры» не фиксируется. За каждый забитый гол в ворота соперника, команда получает 1 очко. В случае, если мяч влетел в ворота от борта площадки, гол не засчитывается, и команда, забившая мяч, очко не получает. Назначается свободный удар от ворот.

За каждое нарушение правил игры, команде присваивается общекомандный фол. Когда количество фолов достигает пяти, в ворота команды назначается пенальти в пустые ворота с центра поля. За каждое последующее командное нарушение в игре, также назначается пенальти. Пенальти пробивается с центра поля, по свистку арбитра, любым игроком, мяч должен залететь в ворота, не касаясь земли «по воздуху», при этом пересечь линию ворот. Пенальти пробивается в случае: пяти и более общекомандных фолов; игры рукой. В случае грубого фола, нецензурной брани и физического воздействия на игроков, болельщиков, судей и т.д, игрок, нарушивший правила удаляется с поля до конца игры, с дальнейшим рассмотрением его дисквалификации. После удаления игрока, запасной игрок

команды может принять участие в игре.

В случае нарушения игроком правил игры назначается штрафной удар. Обороняющиеся игроки могут выставить стенку на расстоянии 3-х метров от мяча. Штрафной удар можно как разыграть, так и пробить по воротам. Правило «Штрафного удара» играется по свистку арбитра. В уличном футболе 3х3 нет вратаря (игрока, которому позволено играть руками в штрафной площадке). Любой игрок может защищать свои ворота. Если мяч вылетел за пределы площадки, разыгрывается аут с земли, обороняющийся игрок должен находиться в трех метрах от места розыгрыша аута. Прямого удара по воротам с аута нет, гол будет не засчитан, мяч будет разыгран от ворот. Правило «Аута» играется по свистку арбитра.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех матчах. За выигрыш начисляется 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

В случае равенства очков у двух или более команд, места команд определяются по следующим показателям:

- по наибольшему числу побед во всех матчах;
- по результатам игры между собой (число очков, число побед, разность забитых и пропущенных мячей, число забитых мячей);
- по наибольшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех матчах группы;
- по наибольшему числу забитых мячей во всех матчах группы;

В случае равенства всех этих показателей – по жребию.

Игровой мяч - № 4. Организаторы предоставляют участникам на каждый матч игровые мячи. Разминку перед матчевой встречей участники проводят своими мячами.

## Панна-футбол

Соревнования командные. Проводятся среди смешанных команд.

К участию в соревнованиях от района Санкт-Петербурга допускается по одной команде в каждый из дивизионов.

На 1-м, **групповом этапе турнира**, команды путём жеребьёвки формируют 2 группы «А» и «Б» по 3 команды в каждой и по круговой системе распределяют места в группах с 1 по 3.

На 2-м, **финальном этапе турнира**, команды, занявшие в своих группах 1 и 2 места, распределяют итоговые места по системе плей-офф начиная с полуфинальной стадии. Команды, занявшие в своих группах 3 места, встречаются между собой за 5 место.

Игра ведётся один на один.

В начале игры, игроки встают спиной к спине и зажимают мяч между собой. По сигналу судьи игроки разворачиваются и начинают игру.

Длительность игры - 6 минут «грязного» времени.

Борта площадки не могут быть использованы для забивания голов или проброса панны. Игрок, забивший гол, обязан вернуться на свою половину

поля. По истечении трех минут, победитель определяется наибольшим количеством голов.

Панна, проброшенная оппоненту, засчитывается за 5 голов.

Правило овертайма:

Если матч заканчивается с равным счетом, игра переходит в овертайм. Начинает игрок, владевший мячом по истечении основного времени.

Длительность овертайма — 1 минута.

Если один из игроков делает разницу в счете в два гола (2:0, 3:1, 4:6 и т.п.) / пробрасывает панну - овертайм заканчивается досрочно.

Если по истечении дополнительного времени победитель не определен овертайм останавливается. По сигналу судьи начинается овертайм с правилом «золотого гола», первый игрок, забивший гол / сделавший панну побеждает. Овертайм с правилом «золотого гола» начинается спина к спине.

Игра ведется лицом к лицу. Игрок, владеющий мячом, должен атаковать ворота соперника, или создавать действия для проброса панны. Категорически запрещается «сушить» игру. Если в течение 10 секунд атакующие действия не были применены — мяч переходит к обороняющемуся игроку.

Игрокам запрещается:

- Опасная игра.
- Физический контакт.
- Взаимодействие с площадкой (удерживание за борта).

В случае фола, судья передает мяч пострадавшему игроку, после того, как оба участника займут место у своих ворот.

В случае гола/панны с нарушением правил, судья в праве не засчитать атакующие действие.

В случае особо жестких фолов, а также многократно повторяющихся нарушений правил, судья вправе наказать провинившуюся сторону голом.

Начисление баллов: участие в игре - 1 очко, выигранный матч - 3 очка, выигрыш панной - 4 очка.

## **Полоса препятствий ГТО**

Соревнования командные. Проводятся среди смешанных команд. К участию в соревнованиях от района Санкт-Петербурга допускается по одной команде в каждом из дивизионов. Соревнования включают выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в виде эстафеты. Накладки на кисти, ладони рук –запрещены.

Команды проходят этапы (зоны) испытаний в установленном порядке. Одновременно стартуют 2 команды.

**1 этап - Прыжок в длину с места**

**(женщины – 150 см, мужчины – 180 см).**

Прыжок в длину с места с фиксацией результата по линии пятки обуви инструктором.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1-ого этапа и выполняет прыжок повторно. Общее

число повторений – 3 раза.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

**2 этап - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины – 10 раз, мужчины – 20 раз).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

**3 этап - Рывок гири 16 кг (мужчины – 15 раз).**

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Судья останавливает выполнение упражнения командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища,
- сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

**Приседание (женщины – 15 раз).**

Приседания выполняются из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно. Приседания осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов);

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

**4 этап - Поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины – 15 раз, мужчины – 20 раз).**

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.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до следующего этапа.

### **5 этап - Подтягивание из виса на высокой перекладине** **(мужчины – 8 раз).**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Подтягивание на низкой перекладине** **(женщины – 8 раз).**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания.



- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (3-5 метра) до финиша и возвращается в зону старта для передачи эстафеты следующему участнику.

#### **Штрафы:**

- Передача вне коридора – 3 сек.;
- Фальстарт участника команды – 5 сек.;
- Нарушение правила передачи эстафеты ладонью – 5 сек.;
- Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту – 5 сек. за каждое несделанное повторение;
- Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции - 10 сек.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами.

Командное первенство определяется в 2 этапа.

На 1 этапе места среди команд распределяются по наименьшему времени прохождения эстафеты всеми участниками команды. В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

На 2 этапе команды разделяются на две группы: финальная группа и группа аутсайдеров.

В финальной группе соревнуются команды, занявшие с 1 по 4 место по итогам 1 этапа в следующем порядке: команда, занявшая 1 место, соревнуется в прохождении полосы препятствий ГТО с командой, занявшей 4 место, команда, занявшая 2 место - с командой, занявшей 3 место. Победители пар выходят в финал и соревнуются между собой за 1 и 2 место. Проигравшие команды разыгрывают между собой 3 и 4 место.

В группе аутсайдеров проводится старт за 5 и 6 место.

## **Скиппинг**

Соревнования командные. Проводятся среди женских команд.

К участию в соревнованиях от районов Санкт-Петербурга допускается по одной команде в каждом дивизион.

Два спортсмена держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (6 человек) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади на полу. Девушки начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

Далее спортсмены продолжают прыжки до того момента, пока участник не допустит касания скакалкой тела.

Толщина скакалки 10 мм, длина 6 м.

Время выполнения упражнения составляет 2 минуты.

Побеждает команда, совершившая большее количество прыжков.

## **Перетягивание каната**

Соревнования командные. К участию в соревнованиях от районов Санкт-Петербурга допускается по одной команде в каждый дивизион. Проводятся среди мужчин.

Размеры каната:

Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм.) и не более 12,5 см (125 мм.). Минимальная длина каната 33.5 метра, концы которого должны быть обметаны. Канат не должен иметь узлов или иных мест, помогающих закрепить руки.

Разметка площадки для перетягивания каната на открытом воздухе:

Площадка для перетягивания каната на открытом воздухе должна иметь плоскую поверхность, покрытую ровной травой, резиновым покрытием или гравием. Одна центральная линия должна быть маркирована на земле.

Разметка каната на соревнованиях на открытом воздухе

На канате ставится три, как указано ниже:

- одна центральная отметка (тесемка) в центре каната;
- две отметки (тесемки), каждая в пяти метрах по обе стороны от центральной отметки;

Технические правила соревнований:

### **1. Захват каната:**

Ни один спортсмен не должен осуществлять захват каната на участке, ограниченном внешними отметками (тесемками). В начале каждой схватки первый из участников каждой команды захватывает канат как можно ближе к наружной отметке (тесемке).

Не допускается образование на канате никаких узлов или петель, а также зажимание его любой частью корпуса спортсмена. Закручивание каната вокруг самого себя означает образование петли. При начале схватки канат должен быть натянут, причем центральная отметка каната должна находиться над центральной отметкой на площадке.

### **2. Положение спортсменов при схватке:**

Каждый из спортсменов должен держать канат голыми руками обычным захватом, т.е. обращенными кверху ладонями обеих рук, а канат должен проходить между корпусом спортсмена и верхней частью его руки. Любой другой захват, препятствующий свободному движению каната, считается "замком" и является нарушением правил.

Ноги должны быть обращены коленями вперед, а спортсмены должны находиться все время в положении тяги каната.

### **3. Положение спортсмена - "якоря"**

3.1 Последний из спортсменов группы называется "якорем". Канат должен пройти вдоль его корпуса, по диагонали через спину и над противоположным плечом сзади вперед. Оставшаяся часть каната должна пройти под подмышкой назад и свободно свисать вниз.

Спортсмен-якорь должен взять канат руками обычным захватом, т.е. ладонями рук, обращенными вверх, с обеими руками, протянутыми вперед.

3.2. Любой другой захват является нарушением правил. Команда, допустившая его, снимается с соревнований.

Нарушение правил во время соревнований:

- Сидение- умышленное сидение на земле, или неосуществление немедленного возврата в позицию тяги после того, как спортсмен поскользнулся.
- Опора- касание земли иной, чем нога, частью тела.
- Замок- любое действие, препятствующее свободному движению каната.
- Зажим-иной хват.
- Стопор- удерживание каната в положении, когда он не проходит между корпусом спортсмена и верхней частью его руки.
- Положение тела- сидение на ноге или части тела, или положение ноги, не направленной коленом вперед.
- Проскальзывание- пропускание каната через руки.
- Упор в земле- создание каких-либо выемок, зубрин в земле перед получением команды "Натянуть канат".
- Шаги- шаги в сторону от поверхности дорожки в зале во время схватки.
- Наличие шиповок

Каждый матч состоит из одной схватки.

Схватка – это спортивное состязание между двумя командами в перетягивании каната.

Между схватками дается время на отдых две минуты. Время отдыха между матчами - шесть минут.

Перед началом схватки выбор стороны на дорожке определяется жребием.

В схватке побеждает команда, у которой одна из крайних маркировок (отметка или тесьма) каната будет перетянута через центральную линию на земле или полу или если противник дисквалифицируется центральным судьей.

**Счет:** Команда, побеждающая в матче со счетом 1:0 получает 1 очко, проигравшая ноль.

Соревнования продолжается до двух выигранных схваток.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в физкультурном мероприятии допускаются сборные команды районов Санкт-Петербурга, по одной в каждый дивизион.

**Возраст участников:**

- Дивизион «Нева» - 25-29 лет.

- Дивизион «Балтика» - 30 лет и старше

**Состав команды – 21 человек (20 участников и 1 представитель команды).**

Состав команды остается неизменным до финального этапа включительно.

Любой участник команды имеет право выступать в нескольких видах.

Участники команд должны быть зарегистрированы во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО») и награждены знаками отличия Комплекса ГТО в ступенях, соответствующих дивизионам.

**Участие в физкультурном мероприятии возможно только при личном предъявлении участником оригинала паспорта перед соревнованиями. Участники, не предъявившие паспорт, не допускаются.**

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск.

### **ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

При согласии на участие в данном мероприятии и в формировании сборной команды Кировского района, обращаться в Центр тестирования ГТО Кировского района.

Начальник Центра тестирования ГТО-Савицкая Марина Борисовна  
тел. +7-906-246-85-43 или 377-58-83