

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного мероприятия «Полоса препятствий ГТО»

Дата проведения: 28.03.2026

Время начала: 13:00

Место проведения: «Магис Спорт», Красноармейский, 25

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения спортивного мероприятия «Полоса препятствий ГТО».

1.2. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин в возрасте от 18 лет.

1.3. Формат проведения — эстафета на время.

2. Участники соревнований

2.1. К участию допускаются мужчины и женщины, достигшие 18-летнего возраста.

2.2. Организационный взнос составляет 600 рублей.

3. Программа соревнований

Эстафета включает следующие этапы:

1) Прыжок в длину с места (3 попытки): мужчины — не менее 180 см, женщины — не менее 150 см.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: мужчины — 25 повторений, женщины — 15 повторений.

3) Приседание с гирей: мужчины — 24 кг (15 повторений), женщины — 20 кг (15 повторений).

4) Поднимание туловища из положения лёжа на спине: мужчины — 25 повторений.

5) Прыжок на короб: женщины — 40 см, мужчины — 45 см (20 повторений).

6) Берпи: мужчины — 20 повторений, женщины — 15 повторений.

7) Возвратный бег с касанием жёлтого диска и пересечением финишной линии. Подробные технические требования к каждому упражнению и перечень ошибок определяются судейской коллегией согласно регламенту соревнований.

4. Порядок определения победителей

4.1. Результат определяется по минимальному времени прохождения всей эстафеты с учетом штрафных секунд.

4.2. Гонка считается завершенной после пересечения участником стартовой (финишной) линии.

4.3. Победители определяются отдельно среди мужчин и женщин.

4.4. Количество призовых мест — 3 в каждой категории.

5. Система штрафов

5.1. Фальстарт или отсутствие касания диска — +10 секунд.

5.2. Невыполнение установленного количества повторений — +10 секунд за каждое невыполненное повторение.

5.3. Итоговое время формируется путем суммирования времени прохождения дистанции и штрафных секунд.

6. Награждение

6.1. По итогам соревнований проводится подсчет результатов и награждение победителей.

6.2. Призы:

— 1 место — 3 месяца;

— 2 место — 2 месяца;

— 3 место — 1 месяц.

6.3. Все участники будут награждены подарками.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения.

7.2. Контроль за соблюдением настоящего Положения осуществляют организаторы соревнований.

Организатор соревнований: Речкунова Н.А.

Дата утверждения: 05.03.2026