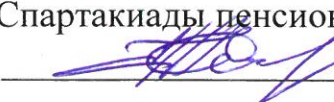


«УТВЕРЖДАЮ»
Главный судья ССВК
XI Спартакиады пенсионеров России

А.Н. Екимов

**Регламент проведения соревнований по выполнению нормативов
испытаний (тестов) комплекса ГТО в рамках XI Спартакиады
пенсионеров России**

Дата и время проведения:

04.09.2026 г. с 10.00 до 17.00 (по отдельному расписанию);

06.09.2026 г. с 10.00 до 17.00 (по мере освобождения участников).

Место проведения: ДС «Буртасы», по адресу (г. Пенза, пр. Строителей,
д. 96.)

Соревнования лично-командные.

В соревнованиях принимают участие все члены команды.

Все участники должны быть зарегистрированы в электронной базе данных, кроме соотечественников из-за рубежа, относящейся к комплексу ГТО (по адрес в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.gov.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется согласно следующим возрастным ступеням:

XV ступень (55-59 лет) – женщины;

XVI ступень (60-64 года) – мужчины, женщины;

XVII (65-69 лет) – мужчины, женщины.

XVIII ступень (от 70 лет и старше) – мужчины, женщины.

Тестирование проводится по следующим видам испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (мужчины, женщины, все ступени);

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины, женщины, все ступени);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) (XV ступень – женщины);

- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (3 минуты) (XVI ступень – женщины, мужчины; XVII ступень – мужчины, женщины);

- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (3 минуты) (XVIII ступень – мужчины, женщины).

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) от 29 мая 2023 года (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117).

Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула» для участников XVIII ступени (от 70 лет и старше) мужчины и женщины выполняется при помощи тумбы высотой 45 - 50 см и шириной более 50 см.

Личный результат участников определяется по сумме очков за выполнение всех видов испытаний, входящих в программу комплекса ГТО Спартакиады, в соответствии со 100-очковой таблицей оценки выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО.

Победители и призёры в личном первенстве определяются по наибольшей очков раздельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени, набранных в 3-х видах испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В случае равенства очков преимущество получает более возрастной участник.

Командный результат определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми 4 лучшими участниками команды, 2 мужчины, 2 женщины.

Результаты соревнований дня и окончательные итоги публикуются на стенде по месту проведения соревнований и в чате организаторов Спартакиады.

Результаты соревнований вносятся в единую систему данных Комплекса ГТО при наличии подтверждённого УИН номера участника через Госуслуги.

Заместитель главного судьи – Дорофеев Алексей Михайлович
Тел. 8 963 109 83 99