

ИГРЫ



АППАРАТ ПОЛНОМОЧНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ



2-Й ОТКРЫТЫЙ КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

12 ИЮНЯ — 30 ИЮЛЯ 2023 ГОДА



2-Й КУБОК ДАЛЬНОГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023» РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

11

РЕГИОНОВ
ДАЛЬНОГО
ВОСТОКА

7

НЕДЕЛЬ
СОРЕВНОВАНИЙ
12 ИЮНЯ – 30 ИЮЛЯ

4

КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ:

- ВЗРОСЛЫЕ КОМАНДЫ РЕГИОНОВ
- ШКОЛЬНЫЕ КОМАНДЫ РЕГИОНОВ
- АТЛЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛЫ
- АТЛЕТЫ ЛЮБИТЕЛИ

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

МЕХАНИЗМ





РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

12 – 25 ИЮНЯ
(2 НЕДЕЛИ)

Приморский край, Владивосток

г. Владивосток, ул. Батарейная, 2, УСЦ «Олимпиец»
10:00 – 18:00. Тел.: 8 (423) 240-06-92



26 ИЮНЯ – 9 ИЮЛЯ
(2 НЕДЕЛИ)

Хабаровский край, Хабаровск

г. Хабаровск, ул. Морозова Павла Леонтьевича, 138, КГАУ ДО «Краевой центр единоборств»
10:00 – 18:00. Тел.: 8 (4212) 57-47-11



10 – 16 ИЮЛЯ
(1 НЕДЕЛЯ)

Амурская область, Благовещенск

г. Благовещенск, ул. Ленина, 160 - с/к «Амур»
10:00 – 16:00. Тел.: 8 (4162) 772-032



Магаданская область, Магадан

г. Магадан, МАУ г. Магадана «Городской стадион», Парковая, д. 18
(не пишем, это в случае непогоды: г. Магадан, спортивный комплекс МОГАУ «ФСК «Колымский», Наровчатова, 18)
10:00 – 18:00. Тел.: 8 (924) 859-17-77, 8 (914) 856-66-08



Еврейская автономная область, Биробиджан

г. Биробиджан, ул. Биршоссе, 2, стадион «Дружба»
9:00 – 18:00. Тел.: 8 (900) 418 0000

17 – 23 ИЮЛЯ
(1 НЕДЕЛЯ)

Республика Бурятия, Улан-Удэ

г. Улан-Удэ, ул. Кирова, 1, «Центральный стадион»
10:00 – 18:00. Тел.: 8 (423) 240-06-92



Забайкальский край, Чита

г. Чита, ул. Ленина, 1
10:00 – 18:00. Тел.: 8(984) 191-66-90, 8 (914) 142-24-57



Сахалинская область, Южно-Сахалинск

г. Южно-Сахалинск, ул. Алексея Максимовича Горького, д. 29, Ледовая арена ОГАУ ДО «Спортивная школа «Кристалл»
10:00 – 17:00. Тел.: 8 (914) 756-38-74



Чукотский автономный округ, Анадырь

г. Анадырь, ул. Мира 6А МАУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества городского округа Анадырь»
10:00 – 18:00. Тел.: 8 (423) 240-06-92



24 – 30 ИЮЛЯ
(1 НЕДЕЛЯ)

Республика Саха (Якутия), Якутск

г. Якутск, стадион «Юность», ул. Павлика Морозова, 1
10:00 – 17:00. Тел.: 8 (427) 22 6 67 43, 8 (924) 186-74-23



Камчатский край, Петропавловск-Камчатский

г. Петропавловск-Камчатский, ФОК «Водник»
10:00 – 17:00. Тел.: +7 (924) 567-13-07, +7 (964) 076-54-74



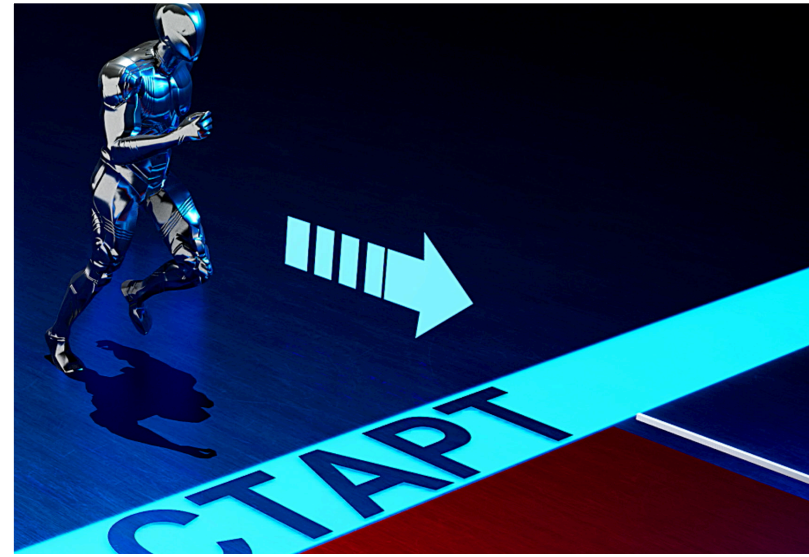
РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (ИЗ 2-Х ЧАСТЕЙ)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЧАСТЬ 1:

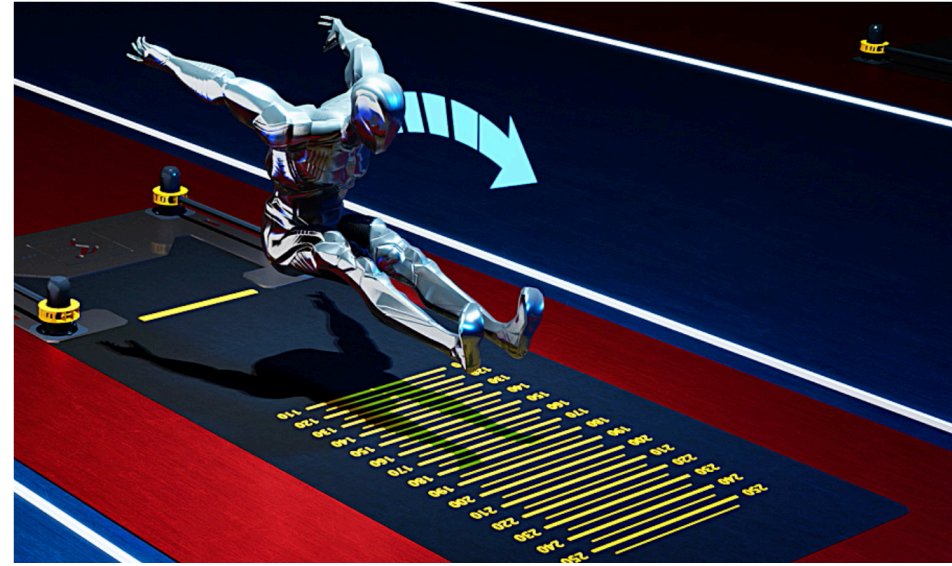
- Первую минуту — челночный бег
- Остаток времени до 4-х минут — закончить максимум повторений (кругов) упражнений пунктов 2-4

1. Челночный бег



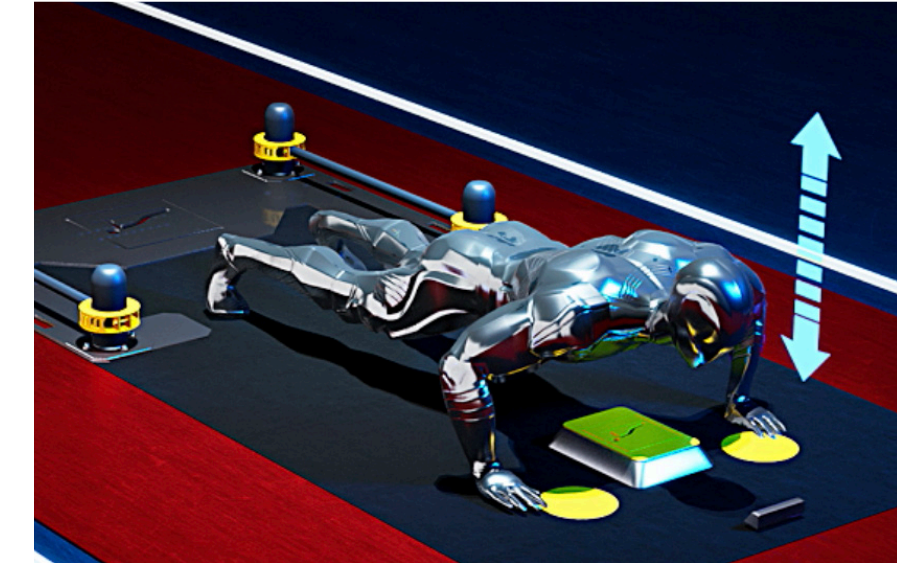
10 раз по 10 метров
(для всех)

2. Прыжок с места в длину



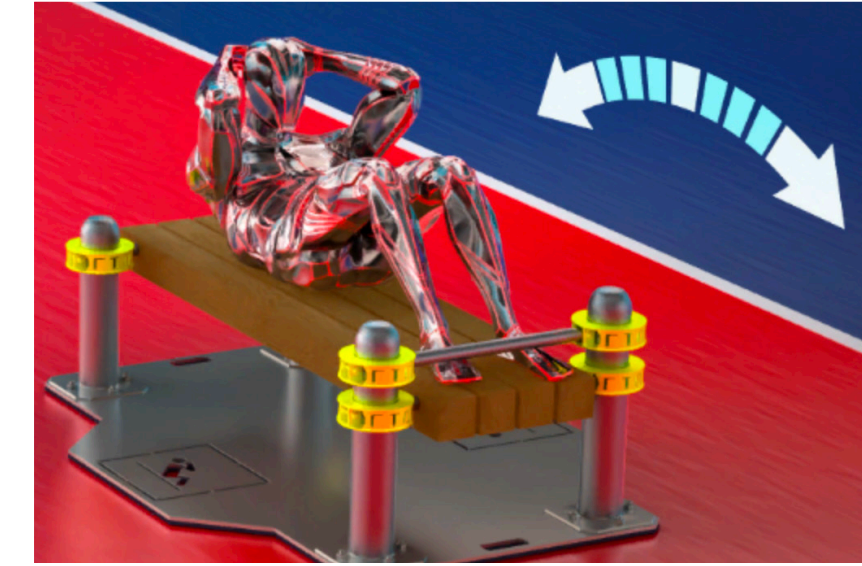
Ж (14+ лет) — 5 прыжков, 180 см
М (14+ лет) — 5 прыжков, 200 см

3. Отжимания



10 раз (для всех)

4. Пресс



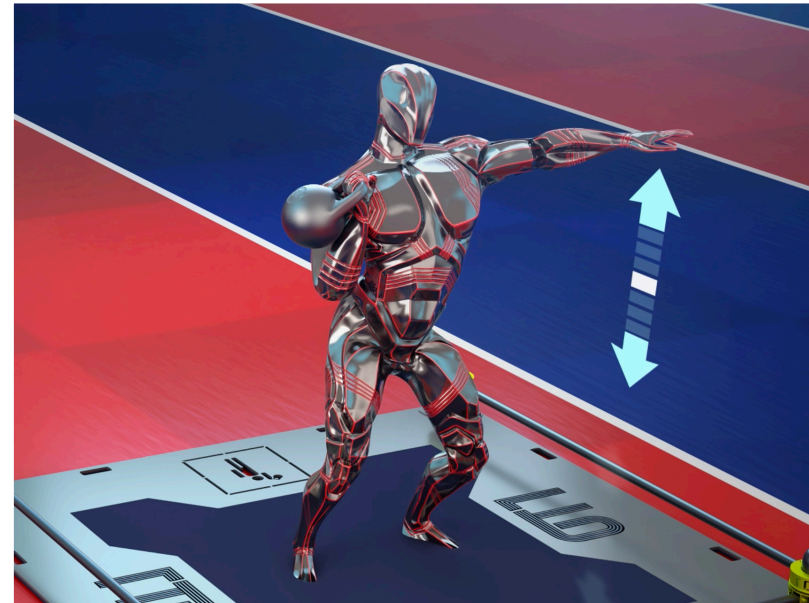
15 раз (для всех)

ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЧАСТЯМИ — 1 МИНУТА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЧАСТЬ 2:

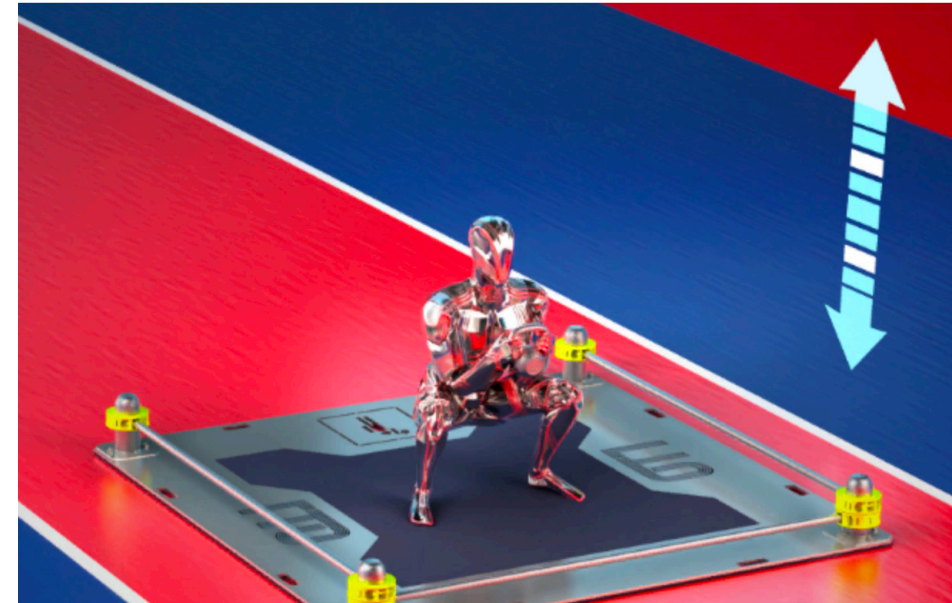
Закончить максимально быстро 3 упражнения за 5 минут

5. Толчок гири (полный цикл)



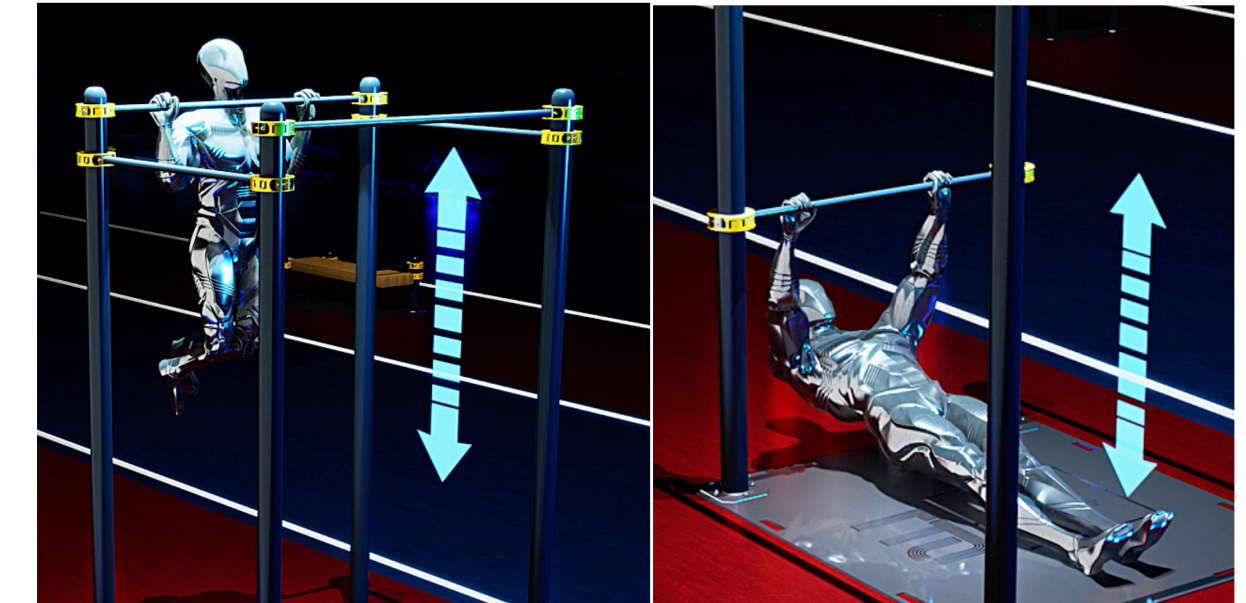
Ж (14–17 лет) — 30 раз, 8 кг
М (14–17 лет) — 30 раз, 12 кг
Ж (18+ лет) — 30 раз, 12 кг
М (18+ лет) — 30 раз, 16 кг

6. Приседания с гирей на груди



Ж (14–17 лет) — 20 раз, 8 кг
М (14–17 лет) — 20 раз, 12 кг
Ж (18+ лет) — 20 раз, 12 кг
М (18+ лет) — 20 раз, 16 кг

7. Подтягивания



10 раз (для всех)
Ж (14+ лет) — на низкой перекладине
М (14+ лет) — на высокой перекладине

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

ОТБОРОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ В 2-Х КАТЕГОРИЯХ

«ПРОФЕССИОНАЛЫ»

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 5 МИНУТ
ЗАДАЧА – ВЫПОЛНИТЬ ВЕСЬ КОМПЛЕКС
КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ

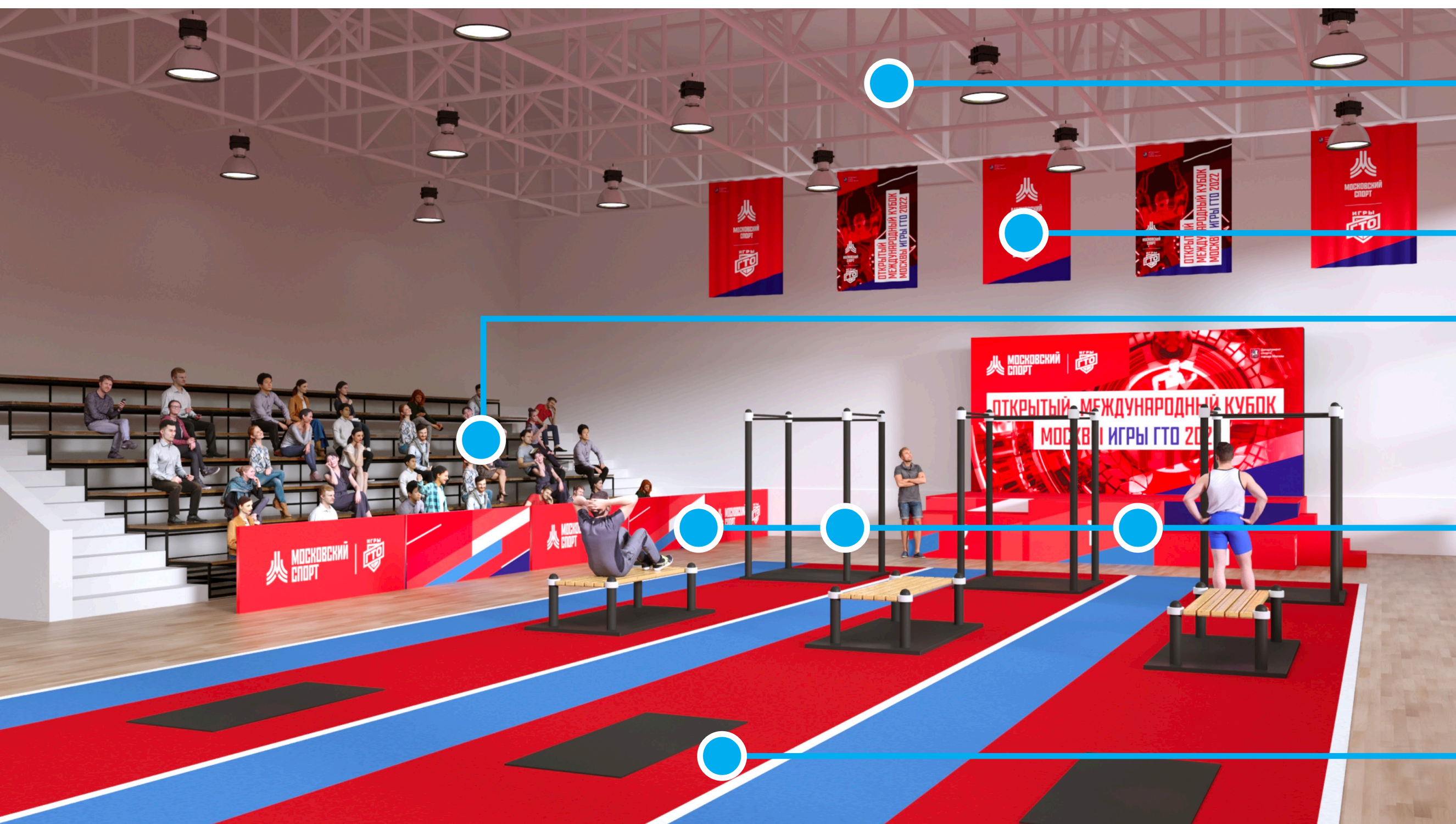
1. СТАНОВАЯ ТЯГА – 15 РАЗ
2. НОСКИ К ПЕРЕКЛАДИНЕ – 15 РАЗ
3. СТАНОВАЯ ТЯГА – 12 РАЗ
4. ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА – 12 РАЗ
5. СТАНОВАЯ ТЯГА – 9 РАЗ
6. ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ – 9 РАЗ
7. СТАНОВАЯ ТЯГА – 6 РАЗ
8. ВЫХОД СИЛОЙ – 6 РАЗ
9. СТАНОВАЯ ТЯГА – 3 РАЗА
10. БЁРПИ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ БОКОМ – 20 РАЗ

«ЛЮБИТЕЛИ»

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 5 МИНУТ
ЗАДАЧА – ВЫПОЛНИТЬ ВЕСЬ КОМПЛЕКС
КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ

1. СТАНОВАЯ ТЯГА – 12 РАЗ
2. НОСКИ К ПЕРЕКЛАДИНЕ – 12 РАЗ
3. СТАНОВАЯ ТЯГА – 9 РАЗ
4. ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА – 9 РАЗ
5. СТАНОВАЯ ТЯГА – 6 РАЗ
6. ПРЫЖКИ НА КОРОБ – 6 РАЗ:
ЖЕНЩИНЫ – ВЫСОТА КОРОБА 60 СМ
МУЖЧИНЫ – ВЫСОТА КОРОБА 75 СМ
7. СТАНОВАЯ ТЯГА – 3 РАЗА
8. ПОДЪЁМЫ ШТАНГИ НА ГРУДЬ
С ВИСА ВЫШЕ КОЛЕН – 20 РАЗ

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ) ПРИМЕР ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ



Общие требования:

1. Раздевалки для атлетов (мужские и женские) – не менее 2 шт.
2. Санузлы, душевые.
3. Судейские комнаты, штаб организаторов – не менее 5 шт.
4. Разминочная зона для атлетов.
5. Электроподключение общей мощностью – не ниже 300 кВт.
6. Крытый спортивный манеж
7. Высота потолка – не ниже 6 метров.
8. Освещение манежа на потолке.
9. Крепление к потолку баннеров с номерами дорожек над линией старта и символикой ВЭФ, ГТО, Аппарата, Минспорта.
Размер баннеров 2x4 метра.
10. Трибуны.
11. Оградительные барьеры с символикой турнира высотой не менее 70 см, не более 100 см.
12. Лицензионные снаряды ГТО.
13. Пьедестал и задняя стенка с символикой турнира.
14. Видеоэкраны и аудиокolonки.
14. Общая площадь спортивного манежа – не менее 1 600 м.кв. (40x40м).
15. Покрытие пола – ровное, без перепадов высот.
16. Травмобезопасное резиновое покрытие модульного типа, с встроенным скрытым крепежным замком, толщина покрытия не ниже 25 мм, плотность материала не ниже 850 кг/м³ (для компенсации нагрузок и защиты исходного напольного покрытия помещения).
Размер одного модуля – 1x1 метр.
17. Длина дорожек от стартовой до финишной линии – 34 м.
18. Количество дорожек – 6, каждая по 3 метра шириной (2 метра одного цвета – для установки спортивных снарядов, 1 метр другого цвета – для возврата атлета на стартовую линию).
19. Дополнительно до стартовой линии – предстартовая зона (3 м в длину), после финишной – зона торможения (3 м в длину).

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ) ИМИДЖЕВАЯ И НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ*

1. Дипломы:

- за участие
- за победу (в рамке)



2. Футболки участников



3. Футболки судей



Во всех дизайн-макетах будут присутствовать логотипы:



АППАРАТ ПОЛНОМОЧНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ



ГЕРБЫ РЕГИОНОВ ДФО

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОТБОРОЧНЫЕ ЭТАПЫ (ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ)

ПЛАН-ГРАФИК МЕРОПРИЯТИЙ



ИГРЫ



СПОРТ
НОРМА
ЖИЗНИ



АППАРАТ ПОЛНОМОЧНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ



ВОСТОЧНЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФОРУМ

2-Й ОТКРЫТЫЙ КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023»

ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ ВЭФ-2023

ВЛАДИВОСТОК, О. РУССКИЙ,
ПАВИЛЬОН «АРЕНА ГТО»,
10 — 17 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА



2-Й КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023», ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ НА ВЭФ-2023: НОВШЕСТВА В 2023-М ГОДУ

СВО

- стрельба из лазерного пистолета (точная реплика пистолета «Грач»)
- бросок мяча в цель (размером и весом с ручную гранату)
- оказание первой медицинской помощи на манекене (наложение жгута, обработка раны)

РЕКОРДЫ

Участники отдельного вида соревнований «Иду на рекорд», установившие рекорды в дисциплинах ГТО, будут занесены в Книгу рекордов ГТО

ЗНАНИЕ ГТО

Тестирование участников на знание истории и основ комплекса «Готов к труду и обороне» (при подаче заявок на участие в соревнованиях)

БОЛЬШЕ

В 2023-м году:

- 212 атлетов (+136 к 2022-му году)
- 11 регионов (+4 к 2022-му году)

ШКОЛЬНИКИ

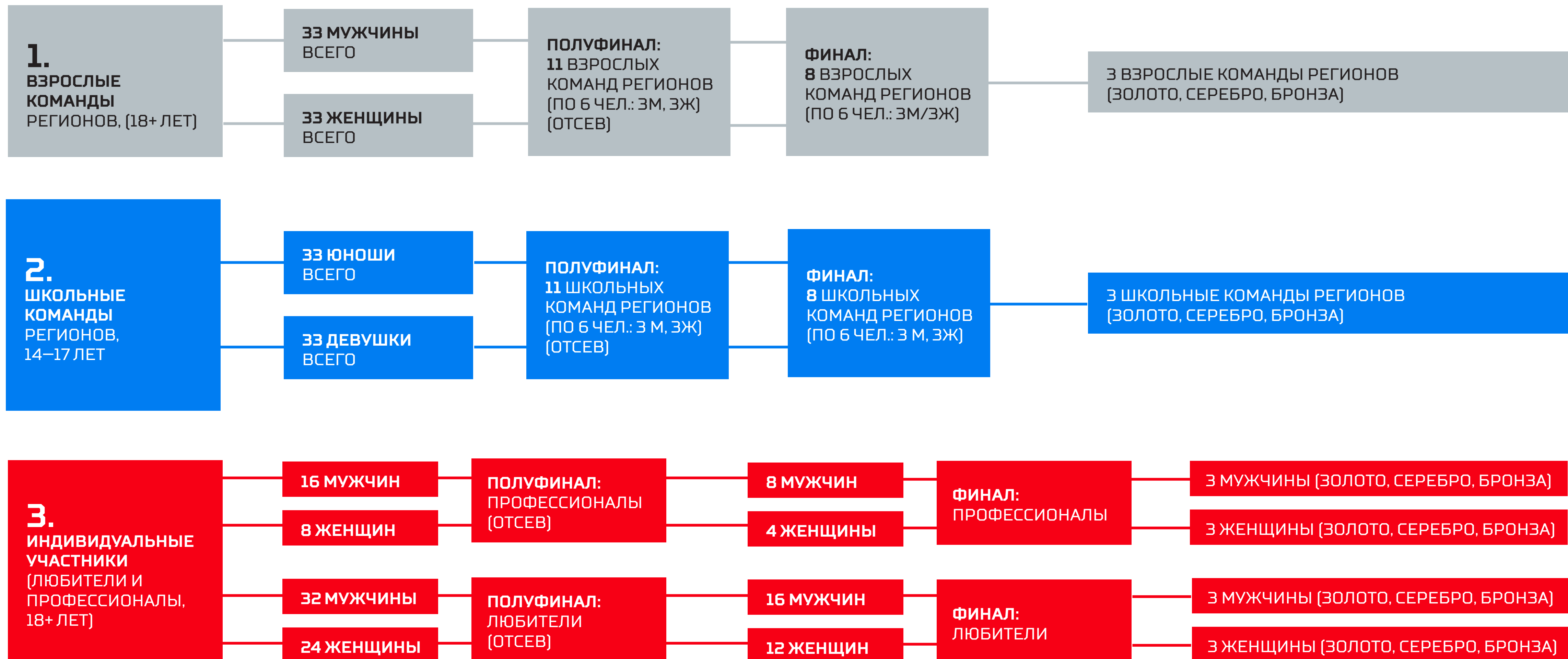
Новая категория участников 14-17 лет, проживающих в 11 регионах Дальнего Востока

4 НОВЫХ СУБЪЕКТА РФ

Участники из ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей примут участие в индивидуальных зачётах (4 женщины, 4 мужчины)



2-Й КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023», ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ НА ВЭФ-2023: **МЕХАНИЗМ**





2-Й КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023», ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ НА ВЭФ-2023: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (ПЕРЕЧЕНЬ ПО РАЗДЕЛАМ)

КОМПЛЕКС ГТО

Классические упражнения ГТО:

- прыжок в длину с места
- отжимания
- пресс
- рывок гири
- подтягивание на высокой/низкой перекладине

ПОМОЩЬ

Оказание первой медицинской помощи на манекене:

- наложение жгута
- обработка раны

СИЛА И ВЫ- НОСЛИВОСТЬ

Многофункциональные упражнения со снарядами:

- канат
- гребной тренажёр
- велотренажёр
- штанга
- гантели

ПЛАВАНИЕ

Заплыв в открытой воде в бухте Новик на дистанцию до 300 м.

МЕТКОСТЬ

- стрельба из лазерного пистолета (точная реплика пистолета «Грач»)
- бросок мяча в цель (размером и весом с ручную гранату)

БЕГ

Бег на набережной (или стадионе ДВФУ) на дистанцию до 3 км.

2-Й КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023», ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ НА ВЭФ-2023: КОНЦЕПЦИЯ ПАВИЛЬОНА «АРЕНА ГТО»



Зона проведения соревнований и спортивных активностей

Зона разминки и активностей спортивных федераций



2-Й КУБОК ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА «ИГРЫ ГТО 2023», ПОЛУФИНАЛ, ФИНАЛ НА ВЭФ-2023: ПЛАН-ГРАФИК МЕРОПРИЯТИЙ

