

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного онкологического квеста «ГТОНКа»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение устанавливает порядок проведения спортивного мероприятия «ГТОНКа»

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Формирование у студентов, ординаторов и аспирантов, изучающих онкологические специальности, навыков командной работы, которая является неотъемлемой частью мультидисциплинарного подхода в лечении онкологического пациента

2.2. Популяризация физической культуры и спорта.

2.3. Внедрение физической культуры в быт студентов, ординаторов, аспирантов.

2.4. Популяризация здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание студентов

3. РУКОВОДСТВО

3.1. Общее руководство соревнований осуществляется Кафедрой онкологии ФПО и кафедрой физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им.акад.И.П.Павлова Минздрава России,

3.2. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья Захаренко Александр Анатольевич, секретарь Курсенко Роман Вадимович (e-mail: romakurss@gmail.com, 8-965-082-14-27)

3.2 Организация и проведение конкурса проводится при поддержке и непосредственном участии Центра тестирования ВФСК «ГТО» Петроградского района Санкт-Петербурга

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Соревнования проводятся 18 мая 2024 года на территории Учебно-спортивной базы «Васкелово», находящейся на Зелёном Мысе Лемболовского озёра. Адрес: Ленинградская область, Всеволожский район, Куйвозовское сельское поселение, деревня Васкелово

4.2. Трансфер автобусом отправляется с адреса: г.Санкт-Петербург, ст. метро Петроградская, ул.Льва Толстого, д.6-8, корпус 30, 18.05.2024г в 07:30ч. Прибытие автобусом на базу «Васкелово» в 09:00ч. Регистрация участников 09:00-10:00, официальное открытие, приветственное слово организаторов и президиума - 10:00-10:30. Старт конкурсов 10:30-16:00. Обеденный перерыв в виде полевой кухни, подсчет результатов -16:00ч. Награждение и торжественное закрытие – 17:00-17:30. 17:30-18:00 – отбытие трансфера автобуса с базы «Васкелово» до г.Санкт-Петербург, ул.Льва Толстого, д.6-8, корпус 30

Представителям подать заявки на участие до 03 мая 2024г. 16:00ч (включительно).

5. УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. В соревновании принимают участие команды студентов, ординаторов и аспирантов, которые являются участниками онкологического форума «Гонка».

5.2. Соревнования проводятся в рамках официальной сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6. ПРОГРАММА

Состав команды: 2-4 человека (мужчины и женщины). Участники соревнуются в 7-нормативных испытаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VIII и IX ступеней (возрастная группы от 20 до 24 лет включительно и возрастная группы от 25 до 29 лет включительно) для мужчин и женщин соответственно:

1 станция – прыжок в длину с места толчком двумя ногами

2 станция: стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м: из электронного оружия

3 станция: сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу

4 станция: поднимание туловища из положения лежа на спине

5 станция: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

6 станция: бег на 60м

7 станция: бег на 3 км – для мужчин, бег на 2 км – для женщин

На каждой станции представлены 3 норматива, соответствующие «бронзовому», «серебряному», «золотому» значкам ГТО. Если результат норматива станции ниже норматива «бронзового» значка, то такой норматив не учитывается. Подробная таблица нормативов для мужчин и женщин представлены в приложении 1.

Онкологический квест будет проводится параллельно и совмещен со сдачей нормативов ГТО.

Концепция конкурса:

Диагностика и лечение пациента с раком прямой кишки.

Прохождение каждой станции в рамках онкологического квеста будет оцениваться соответственно нормативам ГТО по балльной оценке: 2, 3, 4, 5 баллов.

Также в конце каждой станции команде необходимо будет ответить на 3 вопроса в формате теста с вариантами ответа по диагностике и лечению рака прямой кишки. На все

3 вопроса суммарно даётся не более 90 секунд. За правильный ответ команде присуждается по 1 баллу за каждый вопрос (максимально 3 балла за 3 вопроса на каждой станции). В случае неправильного ответа будет отниматься по 0,5 балла за каждый неправильный ответ (суммарно можно потерять до 1,5 баллов при всех 3 неправильных ответах). Таким образом, можно компенсировать неудачи выполнения физического состязания правильными ответами на вопросы и наоборот потерять баллы, полученные за выполнения упражнений, при неправильных ответах на теоретический компонент станции.

Например: Станция бег на 60 м: не сдача норматива – 2 балла, «бронзовый» значок – 3 балла, «серебряный» - 4 балла, «золотой» - 5 баллов. 3 правильных ответа - добавляется 1+1+1 баллов (итого еще 3 балла). 2 правильных ответа – добавляется 1+1, отнимается 0,5 баллов (итого 1+1-0,5=+1,5 балла). 1 правильный ответ – добавляется 1, отнимается $-(0,5)-(0,5)=-1$ балл (итого 1-1=0 баллов). 3 неправильных ответа – отнимается 1,5 балла от полученного результата на станции после упражнений ГТО (например: максимальный средний балл команды за станцию $(5+5+5+5)/4=5$; 3 неправильных ответа $(-0,5-0,5-0,5)=-1,5$), итоговый балл за станцию $5-1,5=3,5$ балла.

Баллы с каждой станции будут определять стадию заболевания, а также доступные алгоритмы лечения пациента с раком прямой кишки у каждой команды. Наиболее ранние стадии и перспективные алгоритмы лечения будут соответствовать значениям 5-8 баллов на станции. Чем более успешным будет прохождение станций по сдаче нормативов ГТО и больше число правильных ответов на вопросы, тем будет выше командный балл и у пациента команды будет более ранняя стадия заболевания, более перспективные методы лечения и прогноз течения заболевания.

Команды победители будут определяться по наивысшему суммарному балу по результату прохождения станций, что будет соответствовать лучшему прогнозу заболевания их пациента.

Пример 1: максимальный средний балл команды за станцию $(5+5+5+5)/4+3=5+3=8$.

Максимальный суммарный балл команды за 7 станций: $(5 \times 7) + (3 \times 7) = 35 + 21 = 56$. По итогам конкурсов баллы 35-56 будут соответствовать диагнозу: Рак прямой кишки

T1(= $<$ Tsm2)N0M0G1. Опция лечения для данного пациента: хирургическое лечение методом трансанального полнослойного эндоскопического удаления опухоли или эндоскопической подслизистой диссекции. Такая ранняя стадия заболевания и успешное мининвазивное лечение будет соответствовать наилучшему прогнозу заболевания пациента команды.

Пример 2: минимальный средний балл команды за 7 станций: $(2+2+2+2)/4-1,5=2-1,5=0,5$.
Минимальный суммарный балл команды за 7 станций: $0,5 \times 7=3,5$. По итогам конкурса баллы 3,5-14 будут соответствовать диагнозу: Рак прямой кишки T4N1M1G4. Опция лечения для данного пациента: паллиативная химиотерапия, симптоматическое лечение. Такая запущенная стадия и ограниченный вариант опций лечения будет соответствовать прогрессирующему течению заболевания с неблагоприятным прогнозом для пациента команды.

На первых четырёх станциях (станции 1, 2, 3, 4) по результатам испытаний команды зарабатывают критерии TNM и G для своего пациента. На остальных трёх станциях (станции 5, 6, 7) прохождения испытаний будут соответствовать той или иной доступной опции лечения для сформированной стадии заболевания и эффекта от неё.

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7.1. В командном зачёте онкологического квеста учитывается средний арифметический балл за каждую станцию по результатам выступления всех четырёх участников команды, а также баллы за ответы на теоретический вопросы. Итоговый балл определяется как сумма всех средних баллов за все 7 станций с учётом количества правильных ответов на вопросы. Призовые места будут определены по количеству набранных баллов за все испытания.

7.2. Результаты прохождения нормативов ГТО вносятся в официальный индивидуальный зачёт каждого участника.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Победители и призеры награждаются организаторами форума на официальной линейке после проведения конкурса и подсчёта результатов.

8.2. Прохождение и сдача нормативов ГТО будет проводиться в официальном формате с занесением результатов сдачи нормативов в электронный личный кабинет на официальном сайте <https://www.gto.ru>. Полученные результаты в дальнейшем официально могут использоваться для предъявления по месту требования, например при получении дополнительных баллов при поступлении в ординатуру

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

9.1. Предварительные командные заявки на участие подаются на электронный адрес: romakurss@gmail.com. От каждой команды в составе 2-4 человек подаётся 1 заявка. В заявке должны быть указаны: ФИО, возраст, ВУЗ, курс обучения участников, а также

уникальный идентификационный номер (УИН), полученный на официальном сайте ГТО:
<https://user.gto.ru>.

Примечание: Также принимаются индивидуальные заявки на участие в рамках сдачи нормативов ГТО (без прохождения онкологического квеста) от руководителей команд, научных руководителей, гостей форума.

Крайний срок подачи заявок: 03 мая 2024г 16:00ч.

Приложение 1. Нормативы ГТО VIII и IX ступень



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
3.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	Сила
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	Гибкость
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5+	+7	+12	+7	+9	+14	
4.								





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

