# Условия выполнения и порядок оценивания испытаний комплекса ГТО спортивного отдыха, проходит в рамках проекта гранта Главы Республики Коми «ГТО-путь к самосовершенствованию»

# посвященный Дню закрытия года молодежи.

# I.Организация и проведение мероприятия:

Общее руководство мероприятия возлагается на МБУ «ЦСМ Усть-Куломского района». Непосредственное проведение соревнования возлагается на главную судейскую коллегию.

**II.Участники мероприятия:**

Мероприятие проводится среди участников сельских поселений Усть-Куломского района в возрасте 18-35 лет.

К участию допускаются:

**1.Индивидуальные участники:**

В следующих возрастных группах:

- 18-24 лет (седьмая и восьмая возрастная ступень комплекса ГТО)

- 25-34 лет (девятая и десятая возрастная ступень комплекса ГТО)

**2. Команды сельских поселений Усть-Куломского района**

Состав командного этапа включает участие:

* 1 участник (мужчина - 18-34 лет);
* 1 участник (женщина - 18-34 лет);

**III. Программа спортивного блока**

Соревнование является лично-командным с подведением личного первенства и командного зачета среди молодежи Усть-Куломского района.

Программа состоит из прохождения участниками тестов (нормативов) комплекс ГТО на оборудованных дистанциях за максимально короткий промежуток времени.

Спортивная программа для участников в личном зачете включает в себя два этапа, состоящих из полосы испытаний ГТО. В личном зачете принимают участие вся желающая молодежь от 18 до 35 лет.

Во время выполнения испытаний участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах испытаний.

Гонка проходит на 2-х дорожках, где одновременно стартуют 2 участника одного возраста и проходят «пункты» дистанции, состоящих из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость с наименьшими затратами времени.

Итоговым временем считается время пересечения участником финишной черты.

По всей дистанции с участником продвигается судья, оценивающий правильность выполнения упражнения и производящий подсчет количества повторений. Судья фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время. Соревнование проводится на специально поставленной дистанции.

Победители и призеры в личном и командном зачете награждаются грамотами и медалями за счет АНО «От мала До Велика»

**1.Спортивная программа – личный зачет.**

**Этапы мероприятия «Попробуй свои силы» для индивидуальных участников.**

# Дистанция 1 этапа:

## 1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для мужчин и 160 см для женщин**. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнения. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки –

команду «Нет» и называет ошибку. После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции и приступает к преодолению второго испытания.

# Общее количество повторений – 5 раз для мужчин и 3 раза для женщин.

**Попытки не засчитываются:**

* *заступ за линию отталкивания или касание ее;*
* *отталкивание с предварительного подскока;*
* *поочередное отталкивание ногами;*
* *прыжок меньше заданного расстояния.*

## 2.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

Необходимо выполнить **15 повторений для мужчин и 7 повторений для женщин.** После каждого повторения судья подает команду «Есть», при возвращении в исходное положение, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

# Повторение не засчитывается:

* *нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
* *поочередное разгибание рук;*
* *руки не полностью выпрямляются в локтях;*
* *разведение локтей более чем на 45 градусов;*
* *участник не вернулся в исходное положение.*

## 3.«Приседание с гирей весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей весом 8 кг» (женщины).

Необходимо выполнить **15 повторений для мужчин и 10 повторений для женщин**. По команде судьи «Можно» участник приступает к выполнению испытания. Участник должен, оторвав гирю от помоста, положить ее на уровень грудного отдела, не ниже солнечного сплетения, затем, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы колени были ниже либо параллельно уровню таза. После выполнить выпрямление во всех суставах, дождаться команду судьи о зачете данного повторения. После каждого повторения судья подает команду «Есть», и называет выполненное количество, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

# Повторение не засчитывается:

* *гиря выше/ниже уровня груди;*
* *приседание сделано не до конца.*

## 4.«Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Необходимо выполнить **30 повторений для мужчин и 20 повторений для женщин**. Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

# Повторение не засчитывается:

* *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
* *отсутствие касания лопатками;*
* *размыкание пальцев из «замка»;*
* *смещение таза (поднимание таза);*
* *изменение прямого угла согнутых ног.*

# 

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает конус и бегом возвращается к линии старта. Время фиксируется, когда участник возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений.

# 

# Штрафы:

* *фальстарт участника + 5 сек.;*
* *участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту + 10 сек. За каждое несделанное повторение;*

Общее время прохождения всех пунктов участником суммируется со штрафными секундами, полученными участниками во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат.

# Дистанция 2 этапа для индивидуальных участников

# 1.«Челночный бег (3х10)»

Участник стартует и выполняет испытание челночный бег 3х10 м, на каждом отрезке из 10 м оббегает фишку.

# Штрафы:

* *Недобегание фишки участником во время выполнения бега на дистанции + 3 сек.;*
* *фальстарт участника + 5 сек.;*

## 2.«Перепрыгивание через планку»

Участнику необходимо выполнить перепрыгивание боком через планку на высоте 30 см. **Мужчины выполняют 10 прыжков, женщины 7 прыжков.**

Участник подходит к снаряду, выполняет перепрыгивание двумя ногами

из положения стоя, полностью выпрямив коленные и тазобедренные суставы, осуществляет перепрыгивание назад. Количество считается при возвращении в исходное положение.

# Попытки не засчитываются:

* *перепрыгивание через планку ногами поочередно;*
* *отсутствие полностью выпрямленных коленных и тазобедренных суставов).*

Выполнив, необходимо количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания следующего пункта дистанции.

## 3.«Рывок гири весом 16 кг (мужчины), «мах гирей 8 кг» (женщины).

Участникам необходимо выполнить **рывок гири 16 кг для мужчин – 15 повторений и мах гирей 8 кг для женщин – 10 повторений.**

# Рывок гири 16 кг.

По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После выпрямления этого участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. Свободной рукой запрещается касаться любой части тела. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног, в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт.

# Повторение не засчитывается:

* *дожим гири;*
* *касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;*
* *изгиб и скручивание туловища, сгибание и тазобедренном суставе, в момент фиксации гири рука полностью не выпрямлена.*

# Мах гирей 8 кг.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. Участница должна, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее до полного выпрямления коленных и тазобедренного суставов. Как только гиря оказалась в висе, начать сгибать бёдра и колени, сделав мах гири между ног, чтобы она оказалась позади ягодиц, затем выполнить мах гирей, доведя ее до уровня плеч. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции.

# Повторение не засчитывается:

* *гиря ниже уровня плеч при махе.*

***4.«Подъем ног лежа»***

# Мужчины – 7 повторений, женщины – 5 повторений.

Участник принимает положение лежа на спину. Ноги прямые, не касаются пола. Поместите руки под нижнюю часть спины ладонями вниз для поддержки поясницы. По команде судьи «Можно» участник, не сгибая ног в коленях, выполняет подъем ног вверх. Выполнив подъем ног, участник возвращается в исходное положение. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции.

# Повторение не засчитывается:

* *сгибание ног во время выполнения подъема;*
* *не возврат или не полный возврат в исходное положение.*

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку и бегом возвращается к линии старта.

Гонка считается завершенной, когда участник возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений.

# Штрафы:

* *фальстарт участника + 5 сек.;*
* *участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту + 10 сек. За каждое несделанное повторение;*

В случае одинакового итогового времени у двух или более участников преимущество отдается участнику, у которого меньшее количество штрафного времени.

# 1 этап.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчины18-24 лет25-34 лет | 1. Прыжок в длину | 2. Отжимание | 3. Приседания с гирей | **4. Пресс (без лимита в 1** минуту) |
| Длина прыжка: 180см | Кол-во раз: 15 | Вес: 16 кг | Кол-во раз: 30 |
| Кол-во раз: 5 |  | Кол-во раз: 15 |  |
| Женщины18-24 лет25-34 лет | 1. Прыжок в длину | 2. Отжимание | 3. Приседания с гирей | **4. Пресс (без лимита в 1** минуту) |
| Длина прыжка: 160см | Кол-во раз: 7 | Вес: 8 кг | Кол-во раз: 20 |
| Кол-во раз: 3 |  | Кол-во раз: 10 |  |

**2 этап**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчины18-24 лет25-34 лет | 1.Челночный бег (3\*10) | | 2. Перепрыгивание через планку | | 3. Рывок гири одной рукой | | **4. Подъемы ног лежа** | |
|  | | Кол-во раз: 10 | | Вес: 16 кг | | Кол-во раз: 7 | |
|  | | Кол-во раз: 15 | |  | |
| Женщины18-24 лет25-34 лет | | 1.Челночный бег (3\*10) | | 2. Перепрыгивание через планку | | 3. Мах гирей | | 4. Подъемы ног лежа |
|  | | Кол-во раз: 7 | | Вес: 8 кг | | Кол-во раз: 5 |
|  | | Кол-во раз: 10 | |  |

# 2. Спортивная программа -командный зачет.

Испытания выполняются парами мужчина и женщина- поочередно. Дистанция этапа для состоит из 4 испытаний.

## 1.«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Паре участников необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами по очереди на расстояние не меньше 180 см для мужчин – 5 повторений и 160 см для женщин – 3 повторения. Участник не имеет право выполнять повторения за другого участника команды. Смена участников в паре происходит по команде судьи «Смена».

# Общее число повторений – 8 раз для каждой пары участников. Попытки не засчитываются:

* *заступ за линию отталкивания или касание ее;*
* *отталкивание с предварительного подскока;*
* *поочередное отталкивание ногами;*
* *прыжок меньше заданного расстояния.*

## 2.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Пара участников выполняет испытание поочередно, но не ранее, чем судья засчитал определенное количество повторений предыдущему участнику.

Необходимо выполнить **36 повторений в сумме пары участников.** Смена в упоре лежа происходит каждые 5 повторений женщины и 7 повторений мужчины (5/7/5/7/5/7=36 раз).

Во время выполнения испытания (повторений) одним из пары участников, второй находится рядом с судьей. Смена участников в упоре лежа происходит только по команде судьи «Смена».

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

# Повторение не засчитывается:

* - *нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
* *поочередное разгибание рук;*
* *руки не полностью выпрямляются в локтях;*
* *разведение локтей более чем на 45 градусов.*

## «Приседание с гирей весом 16 кг» (мужчины), «приседание с гирей весом 8 кг» (женщины).

Участникам необходимо выполнить приседание с гирей 16 кг для мужчин и приседание с гирей 8 кг для женщин – **30 повторений в общей сумме.**

Смена участников женщина/мужчина происходит после выполнения каждым 7 повторений (7/7/7/7=28), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений.

Во время выполнения испытания (повторений) одним из пары участников, второй находится рядом с судьей. Смена при выполнении повторений возможна только по команде судьи «Смена».

# Приседание с гирей.

По команде судьи «Можно» участник приступает к выполнению испытания. Участник должен, оторвав гирю от помоста, положить ее на уровень грудного отдела, не ниже солнечного сплетения, затем, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, выполнить приседание так, чтобы колени были ниже либо параллельно уровню таза. После выполнить выпрямление во всех суставах, дождаться команду судьи о зачете данного повторения. После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает на следующий пункт дистанции.

# Повторение не засчитывается:

* *гиря выше/ниже уровня груди;*
* *приседание сделано не до конца.*

## «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Пара участников выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине в общей **сумме повторений 38 раз**. Смена происходит после выполнения женщиной 7 повторений, мужчиной – 12 повторений (7/12/7/12), но не ранее команды судьи о зачете определенного количества повторений предыдущего участника.

Во время выполнения испытания (повторений) одним из пары участников, второй находится рядом с судьей. Смена при выполнении повторений возможна только по команде судьи «Смена».

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По

команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку.

# Повторение не засчитывается:

* *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
* *отсутствие касания лопатками;*
* *размыкание пальцев из «замка»;*
* *смещение таза (поднимание таза);*
* *изменение прямого угла согнутых ног.*

Выполнив нужное количество повторений, пара участников перебегает на следующий пункт дистанции.

Выполнив нужное количество повторений, пара участников оббегает фишку или и бегом возвращается к линии старта.

Гонка считается завершенной, когда участник возвращается на стартовую позицию

По всей дистанции с участниками продвигается судьи, которые оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений.

# Штрафы:

* *фальстарт участника + 5 сек.;*

# участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту

# + 10 сек. За каждое несделанное повторение

# Подведение итогов

# 1.Личный зачет среди участников.

Подведение итогов в спортивной программе «Попробуй свои силы» определяется по сумме итогового времени 1 и 2 этапа.

В случае одинакового итогового времени у двух или более участников преимущество отдается участнику, затратившему наименьшее количество времени на прохождение 1 этапа.

# 2.Командный зачет.

Командный зачет определяется по наилучшему времени прохождения этапов.