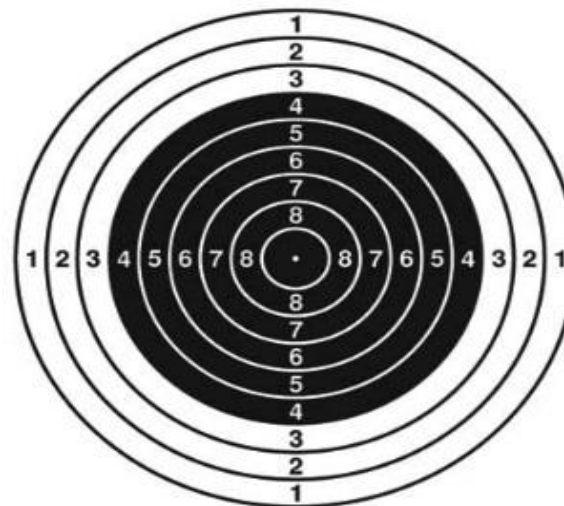


Норматив выполняется из положения стоя (либо сидя) с опорой локтями о стойку (либо стол):



с дистанции 10 метров (за исключением III степени – 5 метров)
по мишени №8:

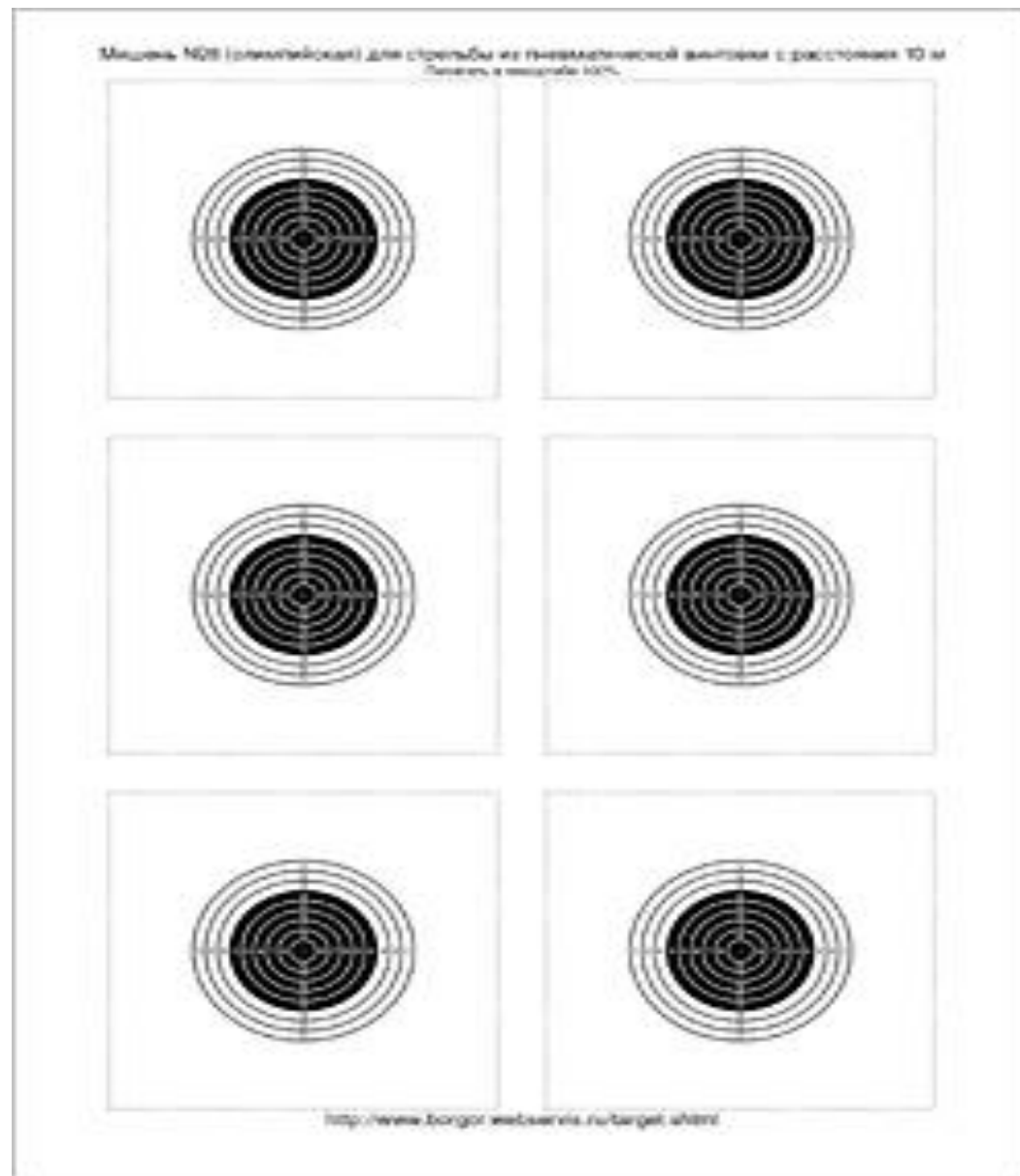


**Условиями упражнения
предусмотрено две серии
выстрелов:**

**1. пробная серия – 3
выстрела в верхнюю
левую мишень;**

**2. контрольная серия – 5
выстрелов по 5-ти
мишеням**

**время на стрельбу 10
минут**



Челночный бег 3x10



- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
- На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
- Участники стартуют с высокого старта.
- Участники касаются линии рукой, кроме финишной
- Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
- Участники стартуют по 2 человека.

Метание теннисного мяча в цель



- Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.
- Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.
- Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.
- Ошибка (попытка не засчитывается):
 - заступ за линию метания.

Метание мяча и спортивного снаряда



- Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.
- Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
- Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
- Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда



Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Масса мяча и снарядов:

Масса мяча 155 - 160 г, диаметр 58 - 62 мм.

Масса гранаты:

- для девушек 14-15 лет и женщин 55 лет и старше: 255+275 г
- для рекорда - минимум 250 г,
для юношей 14-15 лет и мужчин 60 лет и старше: 505+550 г
- для рекорда - минимум 500 г
для девушек 16-17 лет и женщин: 505+550 г для рекорда -
минимум 500 г,
- для юношей 16-17 лет и мужчин: 705+750 г для рекорда -
минимум 700 г.

Бег на длинные дистанции



Бег на выносливость проводится по беговой дорожке или любой ровной местности

Максимальное количество участников забега — 20 человек

Старт подается флажком либо выстрелом из пистолета

Запрещается:

- Делать фальстарт
- Переходить с бега на шаг

Судейство:



- главный судья
- не менее 2 хронометристов
- помощники судьи
- секретарь

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



- Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания либо измерения.
- Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
- Разрешается 3 попытки, участнику не обязательно выполнять 3 попытки, можно сделать одну

Ошибки:



- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Прыжки в длину с разбега



- На прыжок дается 3 попытки, в зачет идет лучший результат
- И.п. Толчковая нога стоит впереди другой на контрольной отметке.
- По сигналу начинаем быстро бежать, развивая максимальную скорость на последних 2-3 шагах перед отталкиванием.
- Отталкиваясь от земли стараться прыгнуть как можно выше, это позволит больше находиться в воздухе, и пролететь большее расстояние
- Приземляясь плавно перенести руки и вес тела перенести вперед

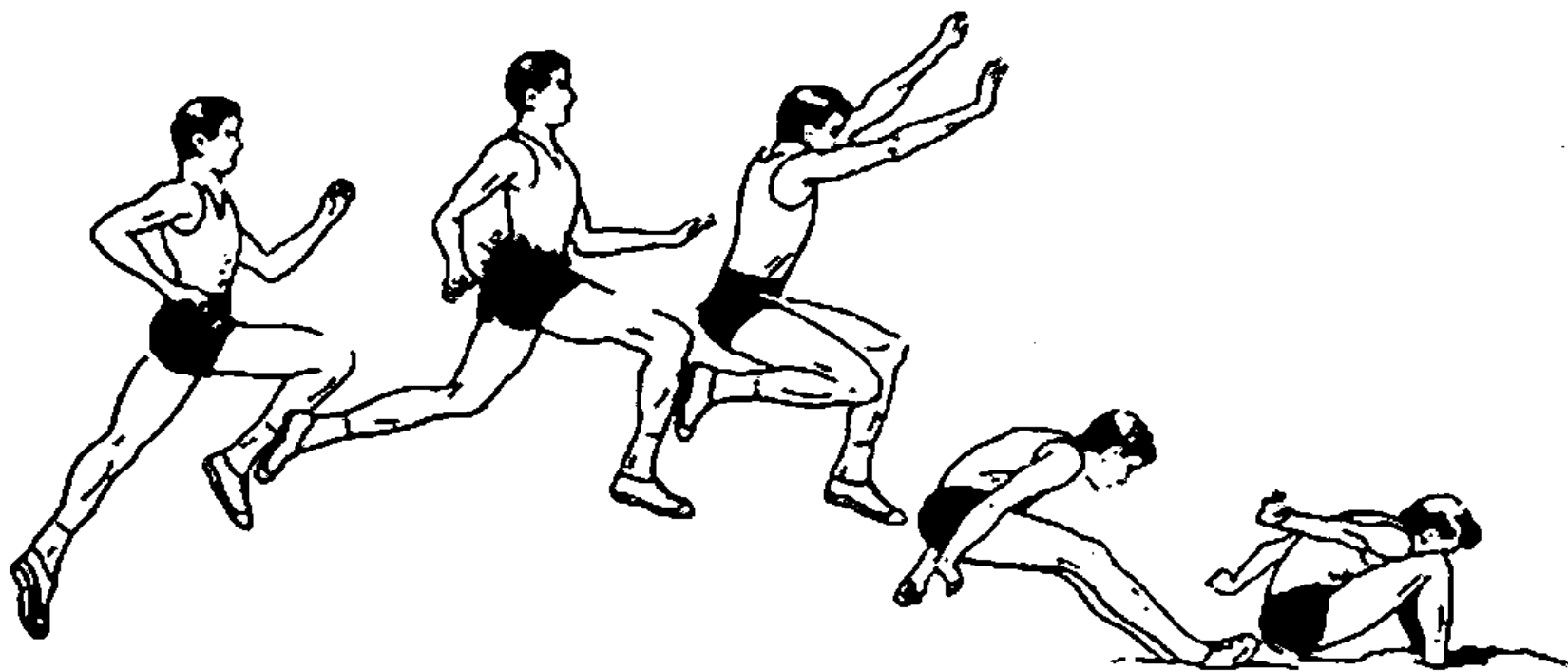


Рис. 20. Прыжок в длину с разбегу



- Участники выполняют каждую попытку поочередно (3 попытки).
- Измерение результата производится рулеткой, нулевая отметка которой устанавливается в ближайшей точке отталкивания, оставленной в яме с песком любой частью тела прыгуна.

Ошибки:

- пробежал через брусок или сбоку от него
- наступил на линию измерения
- во время прыжка коснулся земли до ямы
- оттолкнулся двумя ногами
- применил в прыжке сальто



Судейство:



- главный судья этапа,
- помощники судьи (как минимум 3 человека),
- секретарь.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами



- И.П. - стойка ноги врозь. Техника исполнения: стопы параллельно на расстоянии 10-15 см. пальцы стоп на одном уровне, колени прямые, руки прямые, кисти вместе, пальцы сомкнуты.
- Норматив целесообразно выполнять без обуви. Наклон выполняется медленно во время выдоха. выполняется 2 предварительных наклона, на третий производится фиксация в максимальной точке наклона на 2 секунды.
- Во время наклонов кисти рук скользят по линейке вниз. Во время фиксации судья выполняет замер результата.

Ошибки:



- сгибание коленей;
- стопы стоят не на одном уровне, не параллельно;
- кисти рук на разном расстоянии по отношению к измерительной линейке;
- происходит захват руками за линейку (вертикальную часть тумбы), для фиксации результата;
- во время выполнения 3-го наклона нет фиксации 2 секунды;
- во время выполнения третьего наклона происходит падение вперед;

Наклон на полу



- И.П. - стойка ноги врозь. Техника исполнения: стопы параллельно на расстоянии 10-15 см. пальцы стоп на одной линии (уровне), колени прямые, руки прямые, кисти вместе, пальцы сомкнуты.
- Норматив целесообразно выполнять без обуви. Наклон выполняется медленно во время выдоха. Выполняется 2 предварительных наклона, на третий производится фиксация в максимальной точке наклона на 2 секунды.
- Необходимо выполнить касание пальцами пола или ладонью. Во время касания пола ладонью, запястье касается пальцев ног и ладонь полностью соприкасается с полом, локти прямые, голова опущена вниз. Во время фиксации судья фиксирует результат

Ошибки:



- сгибание коленей;
- стопы стоят не на одном уровне, не параллельно;
- кисти рук на разном расстоянии по отношению к полу;
- во время выполнения 3-го наклона нет фиксации 2 секунды;
- во время выполнения третьего наклона происходит падение вперед;
- ладони не полностью касаются пола (до запястья).

Бег на лыжах



- Организация приёма норматива «Бег на лыжах».
- Непосредственно перед стартом составляется список участников на дистанции (1,2,3,4,5 км).
- Жеребьёвка:
 - Ручная, с использованием карточек участника
 - Компьютерная
- Выводится стартовый протокол участников, в котором указан стартовый номер и время старта.
- Выдача номеров:

Выдача номеров происходит по стартовому протоколу.

- Процедура старта
- Процедура финиша

Стартовый №	ФИО	Степень	Время старта
1	Иванов Иван Иванович	4 степень	00:15
2	Андреев Андрей Андреевич	4 степень	00:30



Стиль передвижения.

- В нормативных документах не прописан стиль передвижения, участник выбирает стиль самостоятельно. Поэтому трасса должна быть готова как для классического стиля передвижения на лыжах, так и для свободного.

Виды старта.

- Массовый старт, используется для ступеней, в которых норматив указан «Без учёта времени».
- При раздельном старте, обычно используется интервал 30с., но возможно и 15с. в зависимости от количества участников.

Плавание



- Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок.
- Во время сдачи норм ГТО участники имеют право плыть любым способом. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
- В зависимости от возрастных категорий комплекса, участники сдают нормы по плаванию как на скорость, так и без учета времени.
- Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

Ошибки



При прохождении дистанции участники не имеют права:

- становиться на дно;
- идти по дну;
- использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- случайное касание предметов или дна является нарушением правил.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа



- Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
- Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
- Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:



- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Подтягивание из виса на высокой перекладине



- Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.
- Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

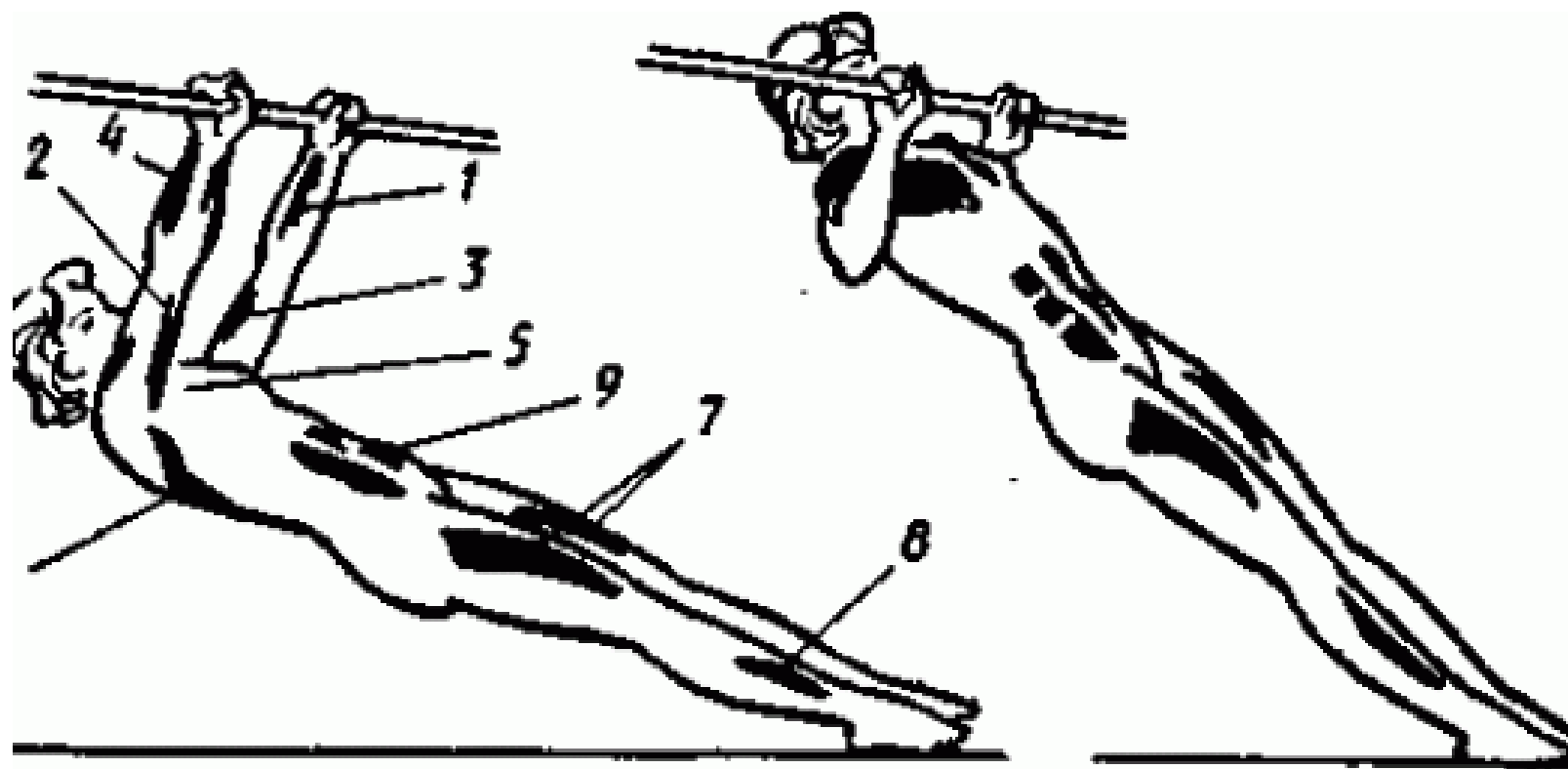


- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
-) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на низкой перекладине:



- Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.



- Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.
- Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



Ошибки:



- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- разновременное сгибание рук.

Рывок гири



- Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
- Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.



Старт



Замах





Подрыв



Подсед



Фиксация

- 
- 
- Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
 - Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:



- использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоль для подготовки ладоней;
- оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста.

Ошибки:



- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу



- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:



- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- одновременное разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)



- выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.