гто.рус
@gtosport
+7 (986) 333-33-33
narod@gto.com.ru
ФЕДЕРАЦИЯ МНОГОБОРЬЯ ГТО РОССИИ

ЮНИОРЫ 14-15 ЛЕТ

05:00

Выполнить максимально быстро:

- 10х10 метров челночный бег
- 20 бёрпи с запрыгиванием на блин
- 30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)
- 40 приседаний с отягощением М 6/Ж 4 кг

Оборудование

- Гантель, гиря, диск, или любой снаряд М 6/Ж 4 кг
- Линия разметки для челночного бега 10 м
- Диск для запрыгиваний

Комментарии

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для челночного бега (см. стандарты движений). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии старта для челночного бега.** После начала отсчета времени атлет начинает выполнять челночный бег. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи с запрыгиванием на возвышенность. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к трастерам. После выполнения этих упражнений фиксируется результат – время выполнения.

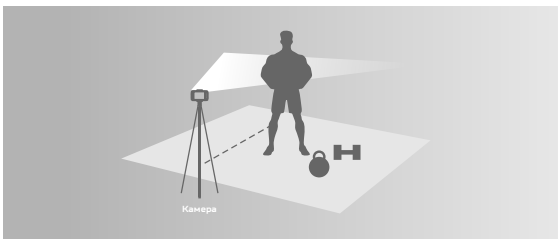
После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

Штрафы

За начало комплекса стоя лицом к линии для прыжков в длину с места атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата. Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.

Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео расстояние между линиями для челночного бега. Снять на видео маркировку веса снаряда. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру ПЕРЕД началом выполнения задания. Снять длину между линиями разметки для челночного бега. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.

© Общероссийская общественная организация «Федерация многоборья готов к труду и обороне России»

Стандарты выполнения движений.

Юниоры 14-15 лет.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10Х10 МЕТРОВ.

Требования

1

2

3

4

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 5 метров(1,2,3). Один отрезок челночного бега — это перемещение 5 метров в одну сторону и 5 метров обратно. Необходимо пробежать 10 таких отрезков.Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 5 метров.

Что контролируем:

- При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки (4);

- Касание линии стопами не допускается.

Ошибки

5

6

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до старта таймера (фальстарт) (5)

- участник не пересек линию во время разворота (6)

Стандарты выполнения движений.

Юниоры 14-15 лет.

БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА БЛИН.

Требования

Стартовое положение: атлет стоит лицом к блину (1). Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к возвышенности, касаясь грудью и бедрами пола (2). Промежуточное положение 2: атлет выполняет запрыгивание на блин одновременным отталкиванием двух ног.Конечное положение: положение атлета не регламентируется

Что контролируем:

- Касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
- В момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
- Нельзя касаться блина никакой частью тела в промежуточном положении 1;
- Зашагивание на возвышенность недопустимо.

Ошибки

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (5,6);
- в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
- нельзя касаться диска никакой частью тела в промежуточном положении 1;
- зашагивание на возвышенность недопустимо

Стандарты выполнения движений.

Юниоры 14-15 лет.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

Требования

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером\любым упором к полу (2).

Ошибки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

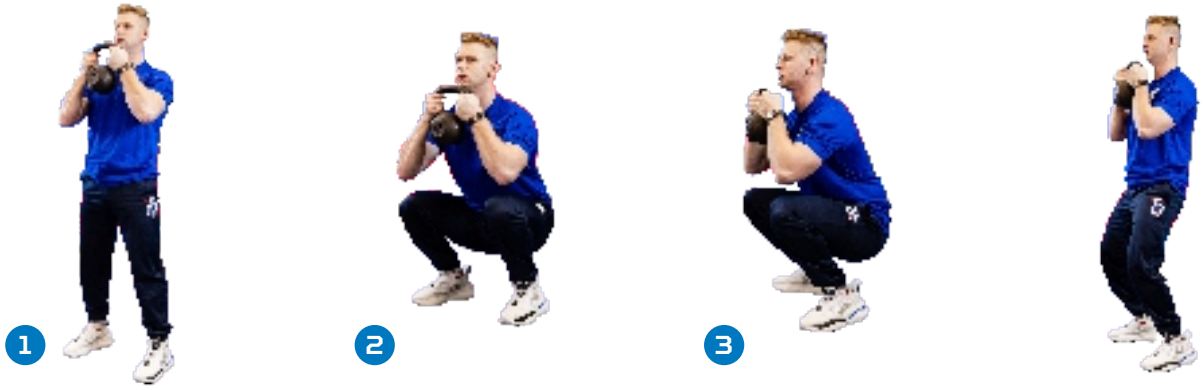
- отсутствие касания локтями бедер (коленей) (3);
- отсутствие касания лопатками пола (4);
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза) (5);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Стандарты выполнения движений.

Юниоры 14-15 лет.

ПРИСЕДАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ГРУДИ.

Требования



Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает отягощение руками (1), допускается касание отягощения плеча или груди.Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, локти не касаются ног (2,3). Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гантели руками, допускается касание отягощения плеча или груди.

Что контролируем:

- Подъём отягощения около груди перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед засчитывается за первое повторение;

- В промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;

- Локти атлета не касаются ног атлета;

- В конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;

- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над отягощением.

Положение о соревнованиях

Видео-инструкция

Приложение в телеграме