

## ЛЮБИТЕЛИ

## 18-19 ЛЕТ.



### Выполнить максимально быстро:

-  5 прыжков в длину толчком двумя ногами  
М 200 / Ж 170 см
-  10 кувырков вперёд
-  М 20 / Ж 15 сгибаний и разгибаний рук  
в упоре лёжа [отжиманий]
-  15 рывков гири одной рукой М 16 / Ж 12 кг
-  30 подниманий туловища из положения  
лёжа на спине (пресса)
-  15 рывков гири другой рукой М 16 / Ж 12 кг
-  М 20 / Ж 15 сгибаний и разгибаний рук  
в упоре лёжа [отжиманий]
-  10 кувырков вперёд
-  5 прыжков в длину толчком двумя ногами  
М 200 / Ж 170 см



### Оборудование

-  Гиря 16 / 12 кг
-  Линия разметки для прыжков в длину
-  Любая платформа для отжиманий,  
высотой 5см



### Комментарии

На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент.

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для прыжков в длину с места (см. стандарты движений). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии для прыжков в длину с места**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению прыжков в длину. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению кувырков вперёд. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения необходимого количества повторений атлет

переходит к рывкам гири одной рукой. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению подниманию туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к рывкам гири другой рукой. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению кувырков вперёд. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению прыжков в длину. После выполнения последнего прыжка, 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

## Штрафы

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

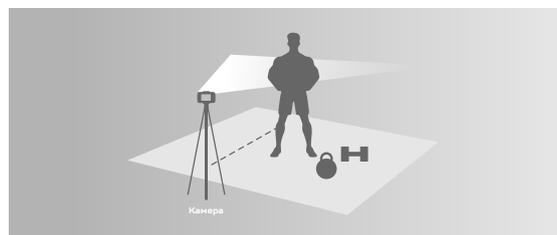
итоговому результату. За **КАЖДЮЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата. Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



## Стандарты видеосъемки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять длину между линиями разметки для прыжков в длину с места и высоту платформы для отжиманий. Снять на видео маркировку веса гири. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео должно быть снято с такого ракурса и при достаточном уровне освещении, которые позволят судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. Участник должен быть одет в спортивную одежду, не содержащую информацию, нарушающую законодательство РФ, а также видео не должно содержать нецензурную лексику.

\*Также по желанию участник может назвать ФИО своего родственника-участника ВОВ или героя ВОВ, кому хотелось бы посвятить своё выступление.



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



## Стандарты выполнения движений.

Любители 18-19 лет.



## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

### Требования



1



2

Расстояние 200 и 170 см



3



4

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку [1]. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 200 см у мужчин и 170 см у женщин [2,3]. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания [4].

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### Ошибки



5



6

### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее [5,6];
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания



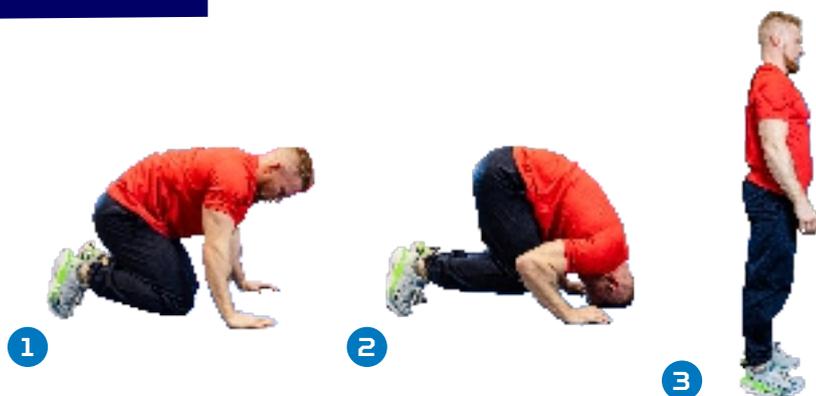
## Стандарты выполнения движений.

Любители 18-19 лет.



## КУВЫРОК ВПЕРЁД.

### Требования



1

2

3

### Ошибки



4

5

Кувырок вперёд - вращательное движение тела через голову вперед с последовательным касанием опоры. Стартовое положение: поставить ладони на мат перед собой вперед [1]. Промежуточное положение: Толчком ног с опорой затылком и шей перекат в группировке до упора присев [2]. Конечное положение: ноги на полу, касание руками пола перед собой [3].

### Что контролируем:

- Кувырок боком или через одно плечо запрещён [4].
- Стартовое положение и конечное положение (касание руками пола перед собой)
- В промежуточном положении запрещено останавливаться на ягодицах (сидеть) и помогать себе вставать руками
- После каждого повторение атлет должен выпрямиться в коленном, тазобедренном суставах и в спине [5]
- После каждого повторения атлет должен развернуться
- Запрещено выполнять несколько кувырков в одну сторону подряд



## Стандарты выполнения движений.

Любители 18-19 лет.



## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ).

### Требования



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (1). Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из

сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см (2), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, продолжить выполнение (3).

### Ошибки



#### Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами) (4,5);
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» (4,5);
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью;
- касание животом или подбородком запрещено (6)



## Стандарты выполнения движений.

Любители 18-19 лет.



## РЫВОК ГИРИ.

### Требования



### Ошибки



Атлет должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены (1). После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение виса (без касания помоста) для выполнения следующего подъема (2).

### Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирю (3)
- Нельзя разделять движение на подъём гири на плечо и жим\толчок с плеча
- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки (4,5);
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии, полностью прямые, корпус прямо (6);
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация гири спереди от фронтальной плоскости);
- нельзя бросать гирю назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.



## Стандарты выполнения движений.

Любители 18-19 лет.



## ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

### Требования



2



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\любимым упором к полу (2).

### Ошибки



3



4



5

### 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.



gto.rus

@narodgto, @gtoSPORT

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

