

ЮНИОРЫ 16-17 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:

- 5 прыжков в длину с места толчком двумя ногами **М** 190 \ **Ж** 170 см
- 5х5 метров челночный бег
- 10 рывков гирей одной рукой **М** 12 \ **Ж** 8 кг
- 10 рывков гирей другой рукой **М** 12 \ **Ж** 8 кг
- М** 20 \ **Ж** 15 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий)
- 30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)
- 40 махов гири **М** 12 / **Ж** 8 кг



Оборудование

- Гиря 12\8 кг
- Линия разметки для челночного бега 5 м
- Линия разметки для прыжков в длину 190\170 см
- Любая платформа для отжиманий, высотой 5 см



Комментарии

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для челночного бега (см. стандарты движений). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии старта для прыжков в длину**. После начала отсчета времени атлет разворачивается и начинает выполнять прыжки в длину. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять челночный бег. После выполнения предписанного количества челноков атлет начинает выполнять рывок гири одной рукой 10 повторений и 10 повторений рывков другой рукой. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к платформе для отжиманий и выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. После этого переходит к подниманию туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества скручиваний атлет переходит к махам гири. После выполнения всех повторений фиксируется время выполнения задания. В случае если атлет не успевает выполнить предписанное количество повторений в отведённое время, результатом является общее количество повторений. 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.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

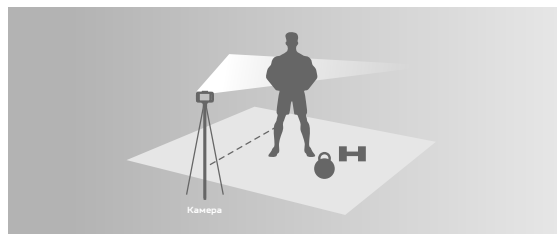
narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. 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 челночного бега; высоту платформы для отжиманий. 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.



Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Требования



Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 190 см у юниоров и 170 см у юниорок. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания [1]. Одновременным

толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается [2]. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- каждый прыжок выполняется со стартовой линии. Возврат на стартовую линию осуществляется любым способом



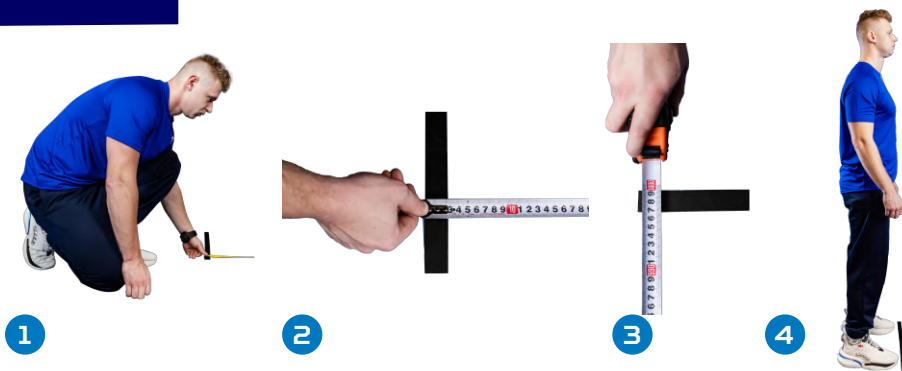
Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5X10 МЕТРОВ.

Требования



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 выполняется 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



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до старта таймера (фальстарт) [5]
- участник не пересек линию во время разворота [6]



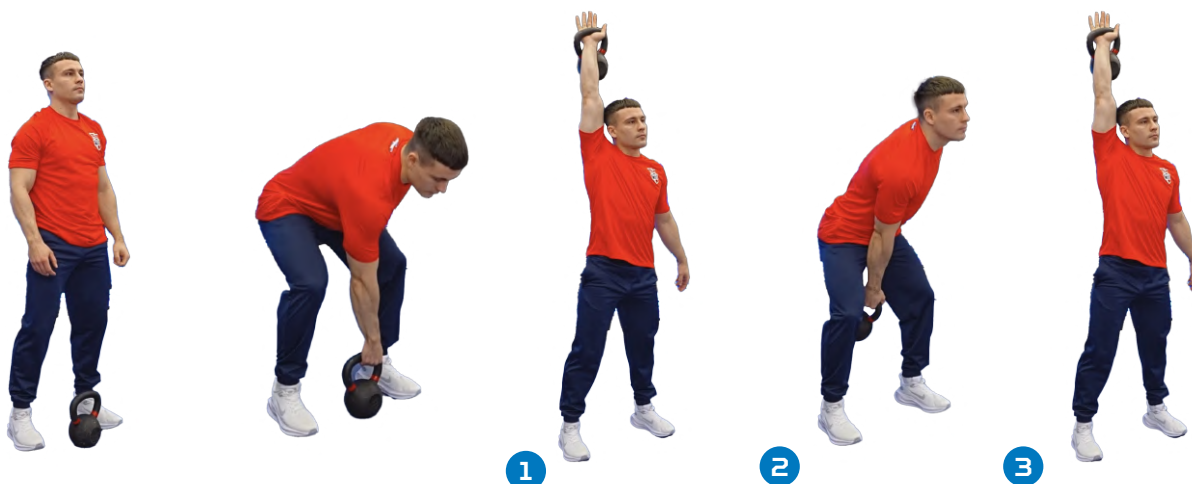
Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



РЫВОК ГИРЕЙ ОДНОЙ РУКОЙ.

Требования



Атлет должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении **[1]**. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение виса **[2,3]** (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирю
- Нельзя разделять движение на подъём гири на плечо и жим\толчок с плеча
- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- В конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
- 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.

Юниоры 16-17 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, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию [1]. Стопы упираются в пол без

опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы [2]. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см [1], затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение

Ошибки



Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами [1,2]);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» [1,2];
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено



Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

Требования

1



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 (1).

Ошибки

2



Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками пола;
- 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) (2);
- изменение прямого угла согнутых ног.



Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



МАХИ ГИРЕЙ.

Требования

1



2



Стартовое положение: атлет удерживает гирю на вису в руках [1]. Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой дном вверх, распрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, демонстрирует контроль [2].

Что контролируем:

- В конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
- В конечном положении атлет удерживает гирю над головой, дно гири смотрит вверх;
- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей.

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

