

Герой ГТО: уровень «Любители», 12+ лет

Бег 5 км

15 строгих подтягиваний

25 отжиманий

25 приседаний

25 заходов на короб, 50см

25 подъемов туловища на пресс

*Упражнения выполняются последовательно и строго в указанном порядке, перейти к следующему упражнению можно только после полного выполнения предыдущего. Все упражнения можно выполнять в несколько подходов

Стандарты:

Строгие подтягивания. Перед началом подтягиваний участник принимает исходное положение в висе на перекладине прямым хватом, стопы вместе, исходное положение засчитывается при полном выпрямлении плечевых, локтевых и коленных суставов и фиксации в нижней точке до начала подтягивания. Для выполнения подтягивания, участник пересекает подбородком линию перекладины, затем ему необходимо вернуться в исходное положение. Не допускается использование киппинга для подтягивания, также запрещено пере разгибание плечевого сустава сразу перед подтягиванием, запрещено скрещивание ног и сгибание коленных суставов. Подтягивание должно осуществляться только из положения виса с полным выпрямлением локтевых и плечевых суставов и с отчетливой фиксацией в нижней точке, допускается небольшое выведение стоп вперед за линию перекладины.

Отжимания. Стартовая позиция отжиманий находится в верхней точке, стопы вместе, руки на ширине плеч, пальцы рук строго на метках, коленные и тазобедренные суставы выпрямлены. В нижней точке коленные и тазобедренные суставы должны быть также выпрямлены, участник отчетливо касается грудью счетчика. В верхней точке локти также отчетливо выпрямляются в момент завершения движения. Касание любой частью тела стола для отжиманий в нижней точке запрещено, такие повторы засчитаны не будут, после касания стола любой частью тела, необходимо принять исходную точку для продолжения выполнения отжиманий.

Приседания. Участник принимает исходное положение: ноги на одной линии, коленные и тазобедренные суставы выпрямлены, плечи расправлены, пальцы сцеплены в замок на затылке. Затем участник опускается в положение полного седа, в нижней точке тазобедренные суставы пересекают линию коленных суставов, и поднимается до достижения исходного положения, пальцы при этом остаются в замке на затылке и не размыкаются на протяжении всего движения. В случае, если участник начинает движение вниз не приняв исходное положение,

такой повтор засчитан не будет. Также не допускается разрыв замка во время движения, такие повторы также засчитываться не будут

Заходы на короб. Перед началом заходов участник берет пальцы в замок на затылке, только после этого осуществляет заход на короб. Для захода на короб участник ставит на короб любую ногу и осуществляет подъем, подъем считается завершенным после того, как обе стопы находятся на коробе, коленные и тазобедренные суставы выпрямлены, пальцы рук находятся на затылке в замке. Каждый заход на короб осуществляется с пальцами в замке на затылке, замок не должен быть разорван до завершения захода. Если участник начал заход на короб без замка, данный повтор засчитан не будет. Спуск с короба разрешается только сшагиванием, спрыгивать с короба запрещено, заходы со спрыгиванием засчитываться не будут.

Подъемы туловища на пресс. В исходном положении стопы участника зафиксированы, пальцы сцеплены на затылке в замок, лопатки касаются поверхности стола. Повторение считается выполненным, в момент касания локтями передней поверхности бедер, в момент подъёма и опускания необходимо удерживать пальцы рук на затылке сцепленными между собой. Для выполнения последующего повтора, необходимо принять исходное положение. После последнего повторения участник обязательно принимает исходное положение, только после этого он может встать со стола для пресса. Отрыв таза во время подъемов запрещен, подъемы с отрывом таза засчитываться не будут.