

Герой ГТО: уровень «Первая попытка», 6+ лет

Бег 1км

25 жимов гантелей стоя, 3/6кг

25 жимов диска для штанги лежа, 5/10кг

25 приседаний

25 заходов на короб, 50см

25 упражнений короткий 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

**Гантели 3кг и диски 5кг для женщин и детей до 12 лет включительно, гантели 6 кг и диски 10кг для мужчин и детей старше 12 лет

Стандарты:

Жимы гантели стоя. В исходном положении стопы находятся на одной линии, коленные и тазобедренные суставы выпрямлены, участник удерживает гантель за ручку, гантель лежит на плече. Затем участник поднимает гантель и фиксирует ее в верхней точке, в верхней точке плечевой и локтевой сустав выпрямлены, гантель находится прямо над головой. Подъем засчитывается только при касании гантелей плеча в исходной точке и фиксации ее в верхней точке. Смена рук допускается в любом порядке и без ограничений.

Жимы для диска для штанги лежа. В исходном положении участник лежит на скамье, удерживая блин двумя руками за края, плоской частью блин лежит на груди участника, ноги согнуты в коленных суставах, стопы упираются в пол. Для выполнения повтора участник выжимает блин вверх и полностью выпрямляет локти в верхней точке. Перед началом каждого повтора жима, блин плоской частью должен коснуться груди. Лопатки и таз не должны отрываться от скамьи, в случае отрыва таза или лопаток, повтор не будет засчитан. Последний жим участник завершает опусканием блина на грудь в исходное положение, только после этого можно встать со скамьи.

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.

Упражнение короткий пресс. В исходном положении стопы спортсмена находятся на полу, лопатки касаются поверхности пола, ладони касаются поверхности пола за головой, затем выполняется подъем корпуса, сопровождаемый взмахом рук и касанием носков пальцами рук. Повторение считается выполненным, в момент касания обеими ладонями обеих носков стоп, для выполнения последующего повтора, необходимо принять исходное положение. На протяжении всего движения, таз не должен отрываться от пола, повторы с отрывом таза засчитываться не будут.