

Конкурсное мероприятие «ГТО – одна страна, одна команда»

Целью «ГТО – одна страна, одна команда» являются:

– демонстрация участниками физической подготовленности.

Комплекс тестовых упражнений включает:

- Плавание на 50 м (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз) (женщины);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Состязания проводятся отдельно среди юношей и девушек.

В каждом упражнении участник должен показать результат не ниже предусмотренного соответствующими оценочными таблицами.

Если результат участника в каком-либо упражнении ниже результата, оцениваемого в 10 очков, он получает в данном упражнении 0 очков. Если результат участника в каком-либо упражнении выше результата, оцениваемого в 80 очков, он получает в данном упражнении 80 очков.

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков преимущество получает участник, показавший лучший результат в тестовом упражнении прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

По итогам конкурсного испытания заработанные очки переводятся в баллы. При расчете итогового балла конкурсного мероприятия применяется весовой коэффициент значимости – 0,1.

Регламент выполнения упражнений:

1. Плавание на 50 м (мин, с)

Испытание проводится в бассейне 25 м. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Техника выполнения испытания

Способ плавания – вольный стиль. Участник касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо отталкивание от дна бассейна;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

2. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) (мужчины)

Упражнение выполняется в спортивном зале. У каждого снаряда находится:

- магнезия;
- материя для протирки грифа перекладины;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз) (женщины)

Тестирование участников проводится в спортивном зале.

Техника выполнения испытания

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. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортивном зале.

Техника выполнения испытания

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. 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.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

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;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

**Таблица для расчёта очков в конкурсном испытании
«ГТО - одна страна одна команда» (девушки)**

Очки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
80	92	32	260	00:31.00
79	90		258	00:31.50
78	88		256	00:32.00
77	86		254	00:32.50
76	84	31	252	00:33.00
75	82		250	00:34.00
74	80		248	00:35.00
73	78	30	246	00:36.00
72	75		244	00:37.00
71	72		242	00:38.00
70	69	29	240	00:39.00
69	66		238	00:40.00
68	63		236	00:41.00
67	60	28	234	00:42.00
66	57		232	00:43.00
65	54		230	00:44.00
64	51	27	228	00:45.00
63	48		225	00:46.00
62	45	26	222	00:47.00
61	42		219	00:48.00
60	39	25	216	00:49.00
59	36	24	213	00:50.00
58	33	23	210	00:52.00
57	29	22	207	00:54.00

Очки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
56	25	20	203	00:56.00
55	21	18	199	00:58.00
54	17	16	195	01:00.00
53				01:00.50
52			194	01:01.00
51				01:01.50
50			193	01:02.00
49	16	15		01:02.50
48			192	01:03.00
47				01:03.50
46			191	01:04.00
45				01:04.50
44	15	14	190	01:05.00
43			189	01:05.50
42			188	01:06.00
41			187	01:06.50
40	14	13	186	01:07.00
39			185	01:08.00
38			184	01:09.00
37	13	12	183	01:10.00
36			182	01:11.00
35			181	01:13.00
34	12	11	180	01:15.00
33				01:15.50
32			179	01:16.00
31			178	01:16.50
30			177	01:17.00

Очки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
29			76	01:17.50
28		10	175	01:18.00
27			174	01:18.50
26	11		173	01:19.00
25			172	01:19.50
24			171	01:20.00
23		9	170	01:21.00
22			169	01:22.00
21			168	01:23.00
20			167	01:24.00
19	10		166	01:25.00
18			165	01:26.00
17			164	01:27.00
16		8	163	01:28.00
15			162	01:29.00
14	9		161	01:30.00
13			160	01:31.00
12			159	01:32.00
11			158	01:33.00
10	8	7	157	01:34.00

Если результат участника в каком-либо упражнении ниже результата, оцениваемого в 10 очков, он получает в данном упражнении 0 очков. Если результат участника в каком - либо упражнении выше результата, оцениваемого в 80 очков, он получает в данном упражнении 80 очков.

По итогам конкурсного испытания заработанные очки переводятся в баллы. При расчете итогового балла конкурсного мероприятия применяется весовой коэффициент значимости – 0,1.

**Таблица для расчёта очков в конкурсном испытании
«ГТО - одна страна одна команда» (юноши)**

Очки	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
80	47	27	320	00:26.60
79	46		315	00:27.00
78	45		310	00:27.50
77	44		305	00:28.00
76	43	26	300	00:28.50
75	42		295	00:29.00
74	41		290	00:29.50
73	40		287	00:30.00
72	39	25	284	00:30.50
71	38		281	00:31.00
70	37		278	00:31.50
69	36	24	275	00:32.00
68	35		272	00:33.00
67	34		269	00:34.00
66	33	23	265	00:35.00
65	32		260	00:36.00
64	31		256	00:37.00
63	30	22	253	00:38.00
62	29		250	00:39.00
61	28	21	247	00:40.00
60	27			00:41.00
59	26	20	245	00:42.00
58	25	19		00:43.00
57	23	18	240	00:44.00

Очки	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
56	21	17		00:45.00
55	19	16	235	00:46.00
54	17	15		00:48.00
53	15	13	230	00:50.00
52				00:50.20
51			229	00:50.40
50				00:50.70
49			228	00:51.00
48		12		00:51.50
47			227	00:52.00
46	14			00:52.50
45			226	00:53.00
44				00:53.50
43		11	225	00:54.00
42			224	00:54.50
41			223	00:55.00
40			222	00:55.50
39	13	10	221	00:56.00
38			220	00:56.50
37			219	00:57.00
36			218	00:57.50
35			217	00:58.00
34			216	00:59.00
33	12		215	01:00.00
32			214	01:00.50
31		9	213	01:01.00
30			212	01:01.50

Очки	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 50 м (мин, с)
29			211	01:02.00
28			210	01:02.50
27			209	01:03.00
26			208	01:03.50
25	11	8	207	01:04.00
24			206	01:04.50
23			205	01:05.00
22			204	01:06.00
21			203	01:07.00
20			202	01:08.00
19			201	01:09.00
18	10	7	200	01:10.00
17			199	01:11.00
16			198	01:12.00
15			197	01:13.00
14	9		196	01:14.00
13			195	01:15.00
12			194	01:16.00
11			193	01:17.00
10	8	6	192	01:18.00

Если результат участника в каком-либо упражнении ниже результата, оцениваемого в 10 очков, он получает в данном упражнении 0 очков. Если результат участника в каком - либо упражнении выше результата, оцениваемого в 80 очков, он получает в данном упражнении 80 очков.

По итогам конкурсного испытания заработанные очки переводятся в баллы. При расчете итогового балла конкурсного мероприятия применяется весовой коэффициент значимости – 0,1.