

**Модули для выполнения нормативов ВФСК ГТО
для оборудования мобильной площадки на Фестивале ГТО 25.11.2017**

1. Подтягивание из виса на перекладине.

Количество модулей 2 штуки.

Порядок проведения испытаний:

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Техническое описание:

Модуль состоит из четырех высоких стоек 2400 мм диаметром 102 мм, четырех перекладин шириной 1400 мм диаметром 32 мм, закрепленных с помощью хомутов-соединителей, на высоте 2350 мм, 2100 мм, 1850 мм и 1600 мм от основания. Основанием служат стальные пластины или стальной лист накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

2. Рывок гири.

Количество модулей 3 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее, чем на 0,5 с.

Техническое описание:

Модуль состоит из четырех стоек 200 мм диаметром 102 мм, трех перекладин длиной 1400 мм диаметром 32 мм, закрепленной с помощью хомутов-соединителей, на высоте 100 мм от основания. Основанием служат стальные пластины, накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

3. Прыжок в длину с места.

Количество модулей 2 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Техническое описание:

Модуль состоит из четырех стоек 400 мм диаметром 102 мм, двух перекладин длиной 1000 мм диаметром 32 мм, закрепленных с помощью хомутов-соединителей, на высоте 300 мм от основания. Основанием служат стальные пластины, накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

4. Подтягивание из вися лежа.

Количество модулей 2 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Техническое описание:

Модуль состоит из четырех высоких стоек 1300 мм диаметром 102 мм, четырех перекладин шириной 1400 мм диаметром 32 мм, закрепленных с помощью хомутов-соединителей, на высоте 900 мм, 1100 мм от основания. Основанием служат стальные пластины или стальной лист накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

5. Отжимания.

Количество модулей 3 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или перекладины высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук

Техническое описание:

Модуль состоит из двух стоек 200 мм диаметром 102 мм, одной перекладины шириной 1400 мм диаметром 32 мм, закрепленной с помощью хомутов-соединителей, на высоте 50 мм от основания. Основанием служат стальные пластины, накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

6. Поднимание туловища из упора лежа.

Количество модулей 3 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате или на гимнастической скамье, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата или деревянное основание скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу или заведены за перекладину.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Техническое описание:

Модуль состоит из двух стоек 600 мм и двух стоек 400 мм диаметром 102 мм, трех перекладин шириной 500 мм диаметром 32 мм, закрепленных с помощью хомутов-соединителей, четырех клеенных брусьев 100×100 мм, скрепленных между собой, длиной 1300 мм. Основанием служат стальные пластины, накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.

7. Наклоны вперед на гимнастической скамье.

Количество модулей 4 штуки.

Порядок проведения испытаний:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении Модуль на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Техническое описание:

Модуль состоит из четырех стоек 400 мм диаметром 102 мм, четырех перекладин шириной 500 мм диаметром 32 мм, закрепленных с помощью хомутов-соединителей, шести клееный брусьев 100×100 мм, скрепленных между собой, длиной 1300 мм. Основанием служат стальные пластины, накрытые резиновым покрытием (регупол) толщиной 8 мм.