

В честь Дня России измайловцы 12 июня могут на стадионе «Авангард» сдать нормативы ГТО

10.06.2015

12 июня на стадионе «Авангард» по адресу: шоссе Энтузиастов, д. 33, состоится массовая сдача норм ГТО. Начало в 11:00, регистрация участников начнётся в 10:00.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Окружного спортивного праздника, посвящённого Дню России.

Тестовая сдача нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Цели и задачи:

- привлечение к оздоровительным занятиям спортом и активному отдыху населения различных возрастных и социальных категорий;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении ЗОЖ (здорового образа жизни);
- пропаганда спорта, физической культуры и ЗОЖ среди населения г. Москвы;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- возрождение массового движения по сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Место и сроки проведения.

Мероприятие состоится **12 июня 2015 года**. Начало в 11:00 часов, регистрация участников начнется в 10:00 часов.

Место проведения: стадион «Авангард», по адресу: шоссе Энтузиастов, д. 33.

3. Организаторы праздника.

Общее руководство организацией и проведением праздника осуществляет ГБУ «Центр физической культуры и спорта» ВАО г. Москвы в соответствии с утвержденным календарем спортивно-массовых мероприятий.

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на судейские бригады по видам спорта.

4. Участники.

В окружном спортивном празднике принимают участие лица, достигшие 18 лет:

- 1) участники, направленные от районов ВАО (не менее 10 человек);
- 2) жители и гости округа, желающие принять участие в испытаниях по определению уровня развития основных физических качеств.

Участники (п. 1) должны иметь при себе, заполненную заявку, установленного образца с допуском врача на каждого участника.

Все участники соревнований не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Ступени норм ГТО:

VI – от 18 до 29 лет;

VII – от 30 до 39 лет;

VIII – от 40 до 49 лет;

IX – от 50 до 59 лет;

X – от 60 до 69 лет;

XI – 70 лет и старше.

Нормативы выполнения испытаний (тестов) для каждой ступени участников будут размещены на каждом этапе (вид спорта).

5. Условия, порядок и программа соревнований

Предварительные заявки в электронном виде можно направить по электронному адресу sport@vaosport.ru.

Окончательную заявку по строго установленной форме представители районов сдают в судейскую коллегию за полчаса до начала мероприятия.

Образец заявки:

№ ФИО	Дата рождения (полностью)	Домашний адрес с индексом	Телефон участника	Данные паспорта (серия, номер, когда и кем выдан)	Допуск врача
-------	---------------------------	---------------------------	-------------------	---	--------------

МП Подпись руководителя _____ ()

Подпись представителя _____ () Конт.тел.-

[Скачать образец заявки в Word](#)

6. Программа праздника

№ п	Вид спорта	Участники	Время начала	Ответственный
	Регистрация участников	Все участники праздника	10:30	Золотарева М.Г. Володина А.В.
	Торжественное открытие	Все участники праздника	11:00-11:15	Лукьянов Д.А.
1.	Рывок гири	Все желающие	11:15-14:00	Сморозин А.Б.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Все желающие	11:15-14:00	Морозов В.И.
3.	Прыжок в длину с места	Все желающие	11.15-14.00	Ксандопуло Г.Н.
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все желающие	11:15-14:00	Володина А.В. Золотарева М.Г.
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все желающие	11:15-14:00	Якусик В.В.
6.	Бег на 100 м.	Все желающие	11:15-14:00	Титов И.А. Иванько А.М.
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Все желающие	11:15-14:00	Акимов Ю.М.
8.	Скандинавская ходьба 3 и 4 км	Все желающие	11:15-14:00	Вакарчук К.А. Курский Е.Е.
9.	Бег на 2000 м. и 3000 м.	Все желающие	11:15-14:00	Титов И.А. Иванько А.М.
10.	Метание гранаты	Все желающие	11:15-14:00	Чечета М.Ю.
	Окончание всех спортивных мероприятий.		14:00	

6.1. Рывок гири

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг.

Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на ровной площадке размером 2х2 м. с прорезиненным покрытием. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным 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 непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с.

Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 3) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выходе за пределы отмеченной площадки.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

6.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами, коленями, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Поочередное разгибание рук.

6.3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами поочередно.

6.4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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

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

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

6.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

6.6. Бег на 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. Старт низкий. Участники стартуют по 2-4 человека.

6.7. Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: 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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4) Поочередное сгибание рук.

6.8. Скандинавская ходьба

При прохождении дистанции необходимо соблюдение правил скандинавской ходьбы.

Правила прохождения дистанции:

-одна нога должна всегда сохранять контакт с землей (опорой);

-прыжки, скачки не допускаются;

-работа рук и ног осуществляется попеременно, как в попеременном, двухшажном лыжном ходе;

-ремни палок плотно охватывают кисть;

-длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении (при вертикальном положении человека) угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

(Определение высоты палок – Ваш рост умножается на 0.68).

6.6. Бег на 2000 и 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

6.7. Метание гранаты

Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 15 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

7. Подведение итогов

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на бронзовый значок.

Адрес страницы: <http://izmaylowo.mos.ru/presscenter/news/detail/1929136.html>

[Управа района Измайлово](#)