

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципальных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью внедрения комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО) в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся Мурманской области.

Задачи:

- пропаганда комплекса ГТО среди обучающихся;
- определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО II - V ступеней;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования по многоборью ГТО проводится в два этапа:

1-ый этап (муниципальный) проводится в муниципальных образованиях в ноябре 2016 года;

2-ой этап (региональный) – проводится 17 декабря 2016 года в г. Мончегорске в спортивном зале ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта» (далее СКФКиС Комиссия по допуску участников работает 17 декабря 2016 года с 10.00 до 12.00 по адресу: г. Мончегорск, ул. Кирова, 7 (СКФКиС).

3. УЧАСТНИКИ

Участниками многоборья ГТО, являются обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет с учетом возрастной градации, установленной II - V степенями комплекса ГТО.

Состав команд: 4 мальчика (юноши), 4 девочки (девушки), 1 руководитель команды.

Требования

к возрасту участников и составу команд

Ступень комплекса ГТО	Возраст участников	Количество	
		мальчики (юноши)	девочки (девушки)
II	9 - 10 лет	1	1
III	11 - 12 лет	1	1
IV	13 - 15 лет	1	1
V	16 - 17 лет	1	1

4. ПРОГРАММА

15.15 - регистрация участников.

**Виды многоборья ГТО:**

- челночный бег 3 x10;
- подтягивание на перекладине (мальчики/юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки/девушки);
- поднятие туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.;
- прыжок в длину с места.

**Конкурс капитанов** - тройной национальный прыжок.

## 5. ТЕХНИКА И УСЛОВИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

### **Челночный бег 3 x10 м**

На ровной площадке на расстоянии 10 м прочерчиваются линии «Старт» и «Финиш». По команде «МАРШ» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

### **Подтягивание на перекладине**

Участник принимает положение виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа «отжимание» (девушки)**

Исходное положение: упор лёжа на полу, ноги вместе, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 5) касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- 6) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 7) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 8) одновременное сгибание рук.

### **Подъём туловища из положения «лежа на спине»**

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 30 секунд. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Прыжок в длину с места**

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

### **Тройной национальный прыжок**

Тройной национальный прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок. Выполняется с места толчком и приземлением двумя параллельно поставленными ногами. Нельзя заступать стартовую линию, во время прыжка – ограничительные линии коридора для прыжков, ширина которого 1 метр. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

#### 6. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования лично-командные. Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшим результатам в сумме многоборья ГТО – по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах программы. В случае равенства результатов у двух и более участников им присуждается одинаковое (более высокое) место. В случае равенства результатов у двух и более участников в упражнениях «Прыжок в длину с места» и «Тройной национальный прыжок», места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток. При равенстве суммы мест у двух и более участников в многоборье ГТО, преимущество получает участник, показавший лучший результат в челночном беге, при равенстве этих результатов учитываются последовательно места, занятые в подтягивание на перекладине (юноши), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девушки), поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками в личном первенстве многоборья ГТО. При равенстве суммы мест у двух и более команд, преимущество отдается команде, имеющей большее количество первых вторых и т.д. мест.

#### 7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в многоборье ГТО, награждаются грамотами Комитета образования, культуры и спорта администрации города Кировска.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются грамотами Комитета образования, культуры и спорта администрации города Кировска.