

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

- 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 прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

I-VII ступени

Испытание (тест) по выбору



Развивает скоростно-силовые качества

Плавание 25, 50 метров

- Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.
- Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).
- Способ плавания — произвольный.
- Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

I-XI ступени

Испытание (тест) по выбору



Восстанавливает состояние мышц спины и поясницы

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

- Участники комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м.
- Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.
- После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.
- Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку

Подготовила: Альмасова Н.А.

V-VII ступени

Испытание (тест) по выбору



Заставляет работать все мышцы

Развивает координацию движений

Челночный бег 3х10 метров

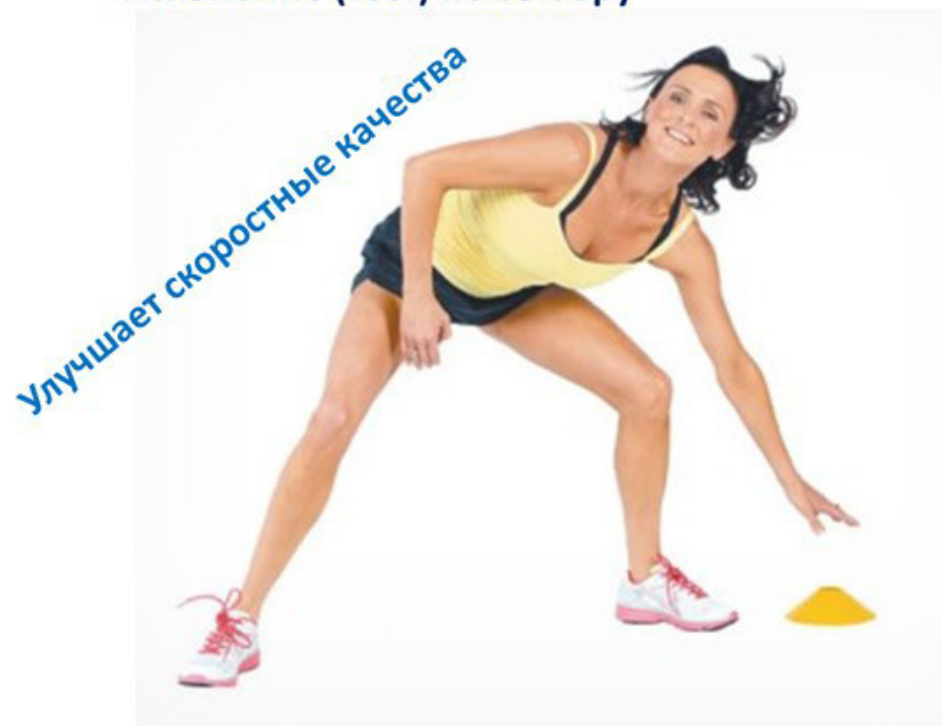
- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».
 - Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.
 - По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.
 - Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.
- Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**
- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
 - во время бега участник помешал рядом бегущему;
 - участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

I ступень

Обязательный вид испытания (тест)

II-VI ступени

Испытание (тест) по выбору



Развивает координацию движения

Подготовила: Альмасова Н.А.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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.
- Засчитывается количество правильно выполненных 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.

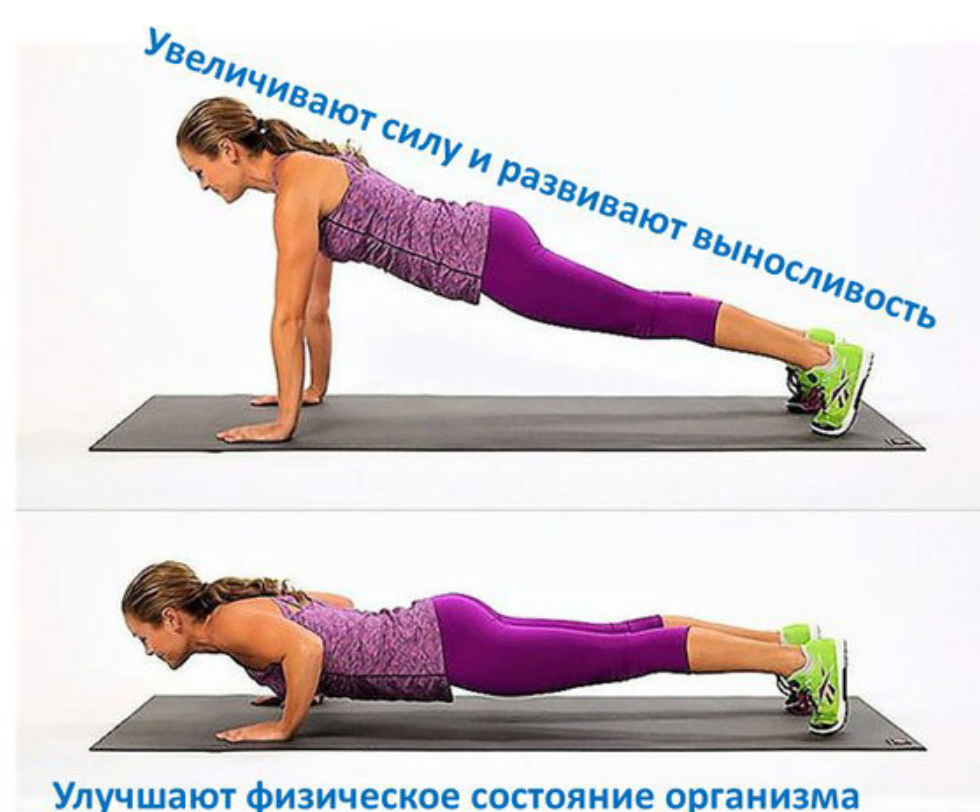
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Подготовила: Альмасова Н.А.

I-IX ступени

Обязательный вид испытания (тест)



Подтягивание из виса на высокой перекладине.

➤ Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

➤ Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать - 1 с.

➤ Испытание выполняется на большее количество раз.

➤ Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии и.п. руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

I-IX ступени

Обязательный вид испытания (тест)
для мальчиков, юношей, мужчин

Формирует атлетическую фигуру



Укрепляет мышцы спины

Подготовила: Альмасова Н.А.

Бег (передвижение) на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях 1,2,3,5 км.

I-XI ступени

Испытание (тест) по выбору

➤ При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

➤ Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

➤ По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта.

➤ После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Хорошее настроение

Активируются кровотоки и дыхание

Укрепляет опорно-двигательный аппарат

Закаливающий эффект

Задействованы практически все группы мышц

Подготовила: Альмасова Н.А.

Рывок гири (16 кг)

- Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.
- Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз.
- Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.
- Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:

- ДОЖИМ гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Запрещено (испытание прекращается):

- использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста.

Подготовила: Альямасова Н.А.

V-IX ступени

Обязательный вид испытания (тест)

для юношей и мужчин



Развивает плечи

Укрепляет суставы: плечевые, локтевые, запястные

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой о гимнастическую скамью

(в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень) - о сиденье стула)

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения: упор лёжа с опорой о гимнастическую скамью, 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.
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.
- Сгибая руки, необходимо коснуться грудью до гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Подготовила: Альмасова Н.А.

X-XI ступени

Обязательный вид испытания (тест)



Приводят мышцы рук в тонус

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

- Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- Спортивная форма, позволяющая судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).
- 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.
- Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.
- **Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**
 - сгибание ног в коленях;
 - фиксация результата пальцами одной руки;
 - отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

I-XI ступени

Обязательный вид испытания (тест)



Подготовила: Альмасова Н.А.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

- Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. (XI – количество раз), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
- Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
- **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**
 - отсутствие касания локтями бедер (коленей);
 - отсутствие касания лопатками мата;
 - пальцы разомкнуты «из замка»;
 - смещение таза.

I-XI ступени

Испытание (тест) по выбору



Профилактика болезней

Уменьшение нагрузки на позвоночник

Улучшение внешнего вида, формирование фигуры

Подготовила: Альмасова Н.А.