

Функциональная полоса препятствий с элементами ГТО, приуроченная к празднованию Дня физкультурника

## **1. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Дата проведения: 12 августа 2023 года

Адрес: г. Ломоносов, ул. Михайловская, 29 А (вход со стороны ул. Дегтярева)

Регистрация участников: 14.30-15.15

Брифинг – 15.20

Старт: 15.30

Организаторы оставляют за собой право изменить форму и сроки мероприятия.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в мероприятии допускается население Петродворцового района в возрасте от 7 лет и старше.

Участники делятся на следующие возрастные группы:

- мальчики/девочки – 7-10 лет
- юноши/девушки – 11-17 лет
- мужчины/женщины – 18-49 лет
- мужчины/женщины – 50 лет и старше

Организатор оставляет за собой право изменить возрастные категории в зависимости от количества участников.

Все участники должны быть зарегистрированы на официальном Интернет-портале комплекса ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) и иметь унифицированный индивидуальный номер (УИН).

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск.

К участию в Мероприятии не допускаются:

- участники, не соответствующие требованиям в части условий допуска участников.

## **3. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

Мероприятие проводится в виде полосы препятствий с элементами испытаний комплекса ГТО.

Полоса Препятствий Включает в себя 10 испытаний:

- Подтягивания;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Покрышки;
- Берпи;
- Протяжка блина;
- Баланс;
- Забить гол;

- Запрыгивания;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Метание гранаты 500 гр/ мяча 150 гр;

Контроль за прохождением полосы препятствий и правильностью выполнения испытаний осуществляют судьи.

### **Правила прохождения эстафетной полосы препятствий:**

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:**

Зачетное количество: мужчины (мальчики) – 15 раз

Женщины (девочки) – 10 раз

Участники выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, вернуться в исходное положение полностью разгибая руки.

#### **Ошибки:**

- нарушение исходного положения и прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью контактной платформы.

#### **Штраф:**

- невыполнение зачетного количества раз – 10 сек. (за каждый невыполненный или неправильно выполненный раз);

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине:**

Зачетное количество: мужчины (мальчики) – 20 раз

Женщины (девочки) – 15 раз

Участники выполняют поднимание туловища из исходного положения лежа на спине на специальном оборудовании для выполнения упражнения на пресс, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни зафиксированы. Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер(коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

#### **Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками скамьи;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза).

### **Штраф:**

- невыполнение зачетного количества раз – 10 сек. (за каждый невыполненный или неправильно выполненный раз);

### **Шины:**

Участникам необходимо пробежать через полосу, выстроенную из 8 шин, поочередно наступая ногой в каждую шину.

### **Штраф:**

- пропуск каждой шины – 10 сек.;

### **Берпи:**

Зачетное количество: дети (7-10 лет) – 7 раз

Дети и взрослые (11 лет и старше) – 10 раз

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч участник выполняет присед с опорой на руки. Из положения приседа ноги откидываются назад и выполняется упор лёжа. Далее выполняется сгибание и разгибание рук (отжимание). Затем участник прыжком принимает положение приседа с опорой на руки, после чего выполняется выпрыгивание вверх с хлопком руками над головой.

### **Ошибки:**

- отсутствие касания грудью пола;
- отсутствие хлопка руками над головой

### **Штраф:**

- невыполнение зачетного количества раз – 10 сек. (за каждый невыполненный или неправильно выполненный раз);

### **Забить гол:**

Участникам необходимо выполнить удар ногой по футбольному мячу в сторону мини-ворот с расстояния 15 м.

### **Ошибки:**

- заступ за линию удара;
- перемещение мяча с точки удара;

### **Штраф:**

- не выполнение упражнения – 10 сек.;

### **Протяжка блина:**

Зачетный вес: дети (7-10 лет) – 10 кг

Дети и взрослые (11 лет и старше) – 25 кг

Участник встает перед линией, берет веревку, к противоположному концу которой прикреплен груз. Расстояние до груза составляет ~ 20 м. Не заступая за линию, участник начинает подтягивать к себе груз, используя только руки. Упражнение считается выполненным, когда груз пересечет линию, где стоит участник.

### **Ошибки:**

- заступ за линию;

- груз не полностью пересек линию.

**Штраф:**

- заступ за линию – 10 сек.;

- не выполнение упражнения – 10 сек. за каждый метр.

**Подтягивание:**

Зачетное количество: дети (7-10 лет) – 8 раз

Взрослые и дети (11 лет и старше) – 10 раз

Мужчины и мальчики выполняют упражнение на высокой перекладине из исходного положения вис хватом сверху или снизу, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола. Из вися на прямых руках необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься вниз до полного выпрямления рук.

Женщины и девочки выполняют упражнение на низкой перекладине (90 см) из исходного положения вис хватом сверху или снизу, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины и возвращается в исходное положение.

**Ошибки:**

- подбородок ниже уровня грифа;

- поочередное (неравномерное) сгибание рук;

**Штраф:**

- невыполнение зачетного количества раз – 10 сек. (за каждый невыполненный или неправильно выполненный раз);

**Запрыгивания:**

Зачетное количество: Мужчины – 15 раз

Женщины – 10 раз

Участник становится перед скамьей. Высота скамьи составляет 40 см. Одновременно отталкиваясь двумя ногами, участник запрыгивает на скамью и сшагивает вниз.

**Ошибки:**

- поочередное отталкивание ногами при запрыгивании;

- спрыгивание со скамьи

**Штраф:**

- невыполнение зачетного количества раз – 10 сек. (за каждый невыполненный или неправильно выполненный раз);

**Баланс:**

Участникам необходимо преодолеть дистанцию 3 м по доске высотой 15 см и шириной 5 см. В случае падения участник продолжает выполнение упражнения с того места, где сошел с доски.

**Штраф:**

- падение с доски – 10 сек.;

**Метание:**

Участникам необходимо попасть мячом/гранатой в обозначенный сектор.

Зачетное расстояние для возрастной категории:

- мальчики/девочки 7-10 лет – 10-15 м (мяч);
- юноши/девушки 11-17 лет – 15-20 м (мяч);
- мужчины 18 лет и старше – 20-25 м (граната);
- женщины 18 лет и старше – 15-20 м (граната).

Бросок производится из-за головы.

Каждый участник выполняет 1 бросок.

**Ошибки:**

- участник совершил заступ за линию метания.

**Штраф:**

- заступ за линию – 10 сек.;
- непопадание в обозначенный сектор – 10 сек.;

#### **4. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры определяются по наилучшему времени прохождения дистанции в каждой возрастной группе.

#### **5. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победителям и призерам в каждой возрастной группе вручаются памятные сувениры с символикой ВФСК ГТО.

#### **6. ПОДАЧА ЗАЯВОК**

Регистрация участников производится в день проведения Мероприятия.