# УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ЯНАО СШОР

им. Т.В. Ахатовой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Заколюкин

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Первенства ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой по общей физической подготовке (ОФП)**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

- пропаганда здорового образа жизни;

- выявление сильнейших спортсменов школы;

- определение уровня соответствия физической подготовленности спортсменов нормативным требованиям этапа спортивной подготовки.

1. **РУКОВОДСТВО ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Непосредственное проведение соревнований возлагается на сотрудниковцентра тестирования ВФСК ГТО и судейскую коллегию ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой:

Главный судья – **Кокорин А.И.,** Главный секретарь – **Ленивцев В.Ю.,**

1. **СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

Соревнования по ОФП проводятся **5 декабря** вспортивном зале "Олимп".

1. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа участников** | | **Время начала соревнований (для групп)** |
| **Мальчики** | **Девочки** |  |
| 2015 - 2013 г.р. 6-8 лет I ступень | 2015 - 2013 г.р. 6-8 лет I ступень | 14.00 часов |
| 2012 - 2011 г.р. 9-10 лет II ступень | 2012 - 2011 г.р. 9-10 лет II ступень |  |
| 2010 - 2009 г.р. 11-12 лет III ступень | 2010 - 2009 г.р. 11-12 лет III ступень |  |
| 2008 – 2006 г.р. 13-15 лет IV ступень | 2008 – 2006 г.р. 13-15 лет IV ступень |  |
| 2005 – 2004 г.р. 16-17 лет V ступень | 2005 – 2004 г.р. 16-17 лет V ступень |  |

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся в соответствии с порядком и правилами выполнения спортсменами нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**1.** **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ**

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

 Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- участник начал выполнение испытания до команды судьи  «Марш!» (фальстарт);*

*- во время бега участник помешал рядом бегущему;*

*- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.*

**1.1. БЕГ НА 30 МЕТРОВ**

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;*

*- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;*

*- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.*

**2.** **ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, 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 это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);*

*- нарушение техники выполнения испытания;*

*- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;*

*- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;*

*- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);*

*- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.*

**2.1.** **ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 перекладины, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);*

*- нарушение техники выполнения испытания:*

*- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;*

*- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;*

*- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.*

*- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.*

**2.2.** **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

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 относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- нарушение требований к исходному положению;*

*- нарушение техники выполнения испытания;*

*- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*

*- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;*

*- превышение допустимого угла разведения локтей;*

*- разновременное разгибание рук.*

**3.** **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ**

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

При выполнении испытания 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 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- сгибание ног в коленях;*

*- фиксация результата пальцами одной руки;*

*- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.*

**4. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

*- заступ за линию отталкивания или касание ее;*

*- отталкивание с предварительного подскока;*

*- поочередное отталкивание ногами;*

*- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;*

*- уход с места приземления назад по направлению прыжка.*

**5. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: 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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

*- отсутствие касания локтями бедер (коленей);*

*- отсутствие касания лопатками мата;*

*- размыкание пальцев рук «из замка»;*

*- смещение таза (поднимание таза)*

*- изменение прямого угла согнутых ног.*

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Определение личного места участников соревнования осуществляется по 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень вариативных программ ГТО, с использованием таблиц оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ.**

Победители и призеры соревнований (в каждой группе) награждаются грамотами ГАУ ЯНАО СШОР им.Т.В. Ахатовой.

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.**

Обеспечение безопасности участников и зрителей соревнований, подготовка и проведение соревнований осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 №353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».