



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

П Р И К А З

« 08 » сентября 2023 г.

№ 178

**О проведении соревнований по
зимнему многоборью ГТО в зачет
65 городской Спартакиады
школьников**

На основании Положения о проведении 65 городской Спартакиады школьников в 2022-2023 учебном году, с целью определения сильнейших сборных команд общеобразовательных учреждений, отбора лучших спортсменов для выступления на областных соревнованиях по зимнему многоборью ГТО в зачет 65 областной Спартакиады школьников **п р и к а з ы в а ю:**

1. Провести городские соревнования по зимнему многоборью ГТО среди сборных команд (2005-2008 гг.р.) общеобразовательных учреждений 16, 17, 20 февраля 2023 года согласно Положению и Регламенту (прилагается). 16-17 февраля 2023 года на базе ОГАОУ «Шуховский лицей» Белгородской области (по согласованию) начало в 14.00 часов, 20 февраля 2023 года на лыжероллерной трассе «Олимпия» (микрорайон «Новый») начало в 13.00 часов.
2. Назначить главным судьей соревнований Дегтяренко А.В., директора МБУДО ДЮСШ «Турист», начальником дистанции Усова С.Н., тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Турист», секретарем Одноворцову Е.Г., тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Турист», старшими судьями соревнований по силовой подготовке Шеханина В.А., руководителя физического воспитания ОГАОУ «Шуховский лицей» Белгородской области (по согласованию), Боровскую Е.А., учителя физической культуры ОГАОУ «Шуховский лицей» Белгородской области (по согласованию), старшим судьей по стрельбе из пневматической винтовки Бунтушкина В.И., педагога дополнительного образования ОГАОУ «Шуховский лицей» (по согласованию).
3. Руководителям общеобразовательных учреждений:

3.1. Организовать участие команды общеобразовательного учреждения в городских соревнованиях по зимнему многоборью ГТО согласно Положению о проведении 65 городской Спартакиады школьников в 2022-2023 учебном году и Регламенту.

3.2. Назначить ответственных за сопровождение команды на соревнования, возложив на них ответственность за жизнь и здоровье учащихся в пути следования и на месте проведения соревнований.

3.3. Провести инструктаж по Правилам дорожного движения при передвижении по городу и правилам техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой, пулевой стрельбой и силовой гимнастикой. Обеспечить готовность участников к соревнованиям согласно Положению. Не допускать к участию в соревнованиях неподготовленных учащихся.

3.4. Принять к сведению, что для участия обучающихся в соревнованиях необходимо иметь согласие законных представителей на участие в соревнованиях по зимнему многоборью ГТО и договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев.

3.5. Направить предварительные заявки (прилагается) на участие в соревнованиях в срок до 14 февраля 2023 года на электронный адрес: zhavoronkovsv@yandex.ru.

4. Директору ОГАОУ «Шуховский лицей» Белгородской области Зарубину А.В. (по согласованию):

4.1. Предоставить спортивную базу для проведения соревнований по силовой подготовке и стрельбе из пневматической винтовки.

4.2. Осуществить медицинское обслуживание участников соревнований 16, 17 февраля 2023 года.

4.3. Подготовить акт готовности спортивной базы для проведения соревнований по зимнему многоборью ГТО.

4.4. Принять к сведению, что согласно Положению ответственность за организацию и проведение соревнований, соблюдение правил техники безопасности, санитарно-гигиенических норм, медицинское обслуживание, подготовку мест соревнований возлагается на учреждения, проводящие соревнования. Контроль за обеспечением безопасности возлагается на директора общеобразовательного учреждения, старшего судью по виду соревнований.

5. Главному судье соревнований Дегтяренко А.В.:

5.1. Обеспечить безопасность участников соревнования в соответствии с требованиями инструкции «О мерах безопасности при проведении спортивных мероприятий».

5.2. Создать судейские коллегии по видам соревнований (силовая подготовка, стрельба, лыжные гонки).

5.3. Обеспечить медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам.

5.4. Обеспечить организацию подготовки и проведение соревнования, квалифицированное судейство согласно Правилам соревнований по полиатлону, проверять, подписывать итоговый протокол и объявлять

результаты соревнований, решать проблемы и все спорные вопросы, связанные с организацией и проведением соревнования, согласно Правилам соревнований, Положению о проведении 65 городской Спартакиады школьников в 2022-2023 учебном году, своевременно информировать главного судью Спартакиады, главного специалиста МБУ НМИЦ Ивукину И.В. о внештатных ситуациях.

6. Начальнику дистанции Усову С.Н. подготовить лыжную трассу, акт готовности лыжной трассы для проведения соревнований по лыжным гонкам.

7. Назначить ответственными за организацию и проведение зимнего многоборья ГТО главного специалиста МБУ НМИЦ Ивукину И.В., директора МБУДО ДЮСШ «Турист» Дегтяренко А.В., руководителя физического воспитания ОГАОУ «Шуховский лицей» Шеханина В.А. (по согласованию).

8. Контроль исполнения приказа возложить на директора МБУ НМИЦ Журавлева А.С.

**Руководитель
управления образования
администрации г. Белгорода**



Ивукина Ирина Владимировна
(4722) 38-06-90

Приложение
к приказу управления образования
администрации г. Белгорода
от « 08 » февраля 2023 г. № 198

Регламент
проведения соревнований по зимнему многоборью ГТО
в зачет 65 городской Спартакиады школьников

Соревнования по зимнему многоборью ГТО в зачет 65 городской Спартакиады школьников проводятся с 16, 17, 20 февраля 2023 года.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях от команд, принимающих участие во всех видах многоборья (силовая гимнастика, лыжная гонка, стрельба из пневматической винтовки) принимаются до 14 февраля 2023 года включительно без визы врача на адрес электронной почты: zhavoronkovsv@yandex.ru.

Результаты команд, выступивших не во всех видах многоборья, подсчитываться не будут.

Силовая гимнастика (онлайн формат)

Упражнения:

- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Соревнования проводятся по правилам вида спорта «Полиатлон» 2017-2021 гг.

Выдержка из правил

Подтягивание

3.4.2.1. (3.4.2.1.)

Подтягивание выполняется из и.п. - вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Примечание 1: положение «руки на ширине плеч» определяется в и.п. расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины его плеч.

Примечание 2: правильное выполнение подтягивания проиллюстрировано на рис.7.



«Есть!»

«Есть!»

«Есть!»

Рис.7. Правильное выполнение подтягивания

3.4.2.2. (3.4.2.2.)

По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!», участник подходит к перекладине и в течение 1 мин имеет право подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Примечание 1: судья-хронометрист, включая одновременно два секундомера по команде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

3.4.2.3. (3.4.2.3.)

Через 1 мин. после вызова к перекладине или ранее, если участник произнес: «Готов», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное стартовое и. п. и по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!» приступить к выполнению упражнения.

3.4.2.4. (3.4.2.4.)

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив одновременно два секундомера, сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 3 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 4 мин., «Осталось 2 минуты!», «Осталась 1 минута», «Осталось 30 секунд», «Осталось 15 секунд», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомеров в момент команды «Время!» или в момент, когда участник, прыгнув, прекратил выполнение упражнения до истечения контрольного времени.

Примечание 1: после остановки секундомеров судья-хронометрист объявляет время выполнения упражнения.

Примечание 2: секундомеры на «Ноль» не сбрасываются до вызова следующего участника.

3.4.2.5 (3.4.2.5.)

Сразу после команды «Время!» старший судья на спортивном снаряде командует «Закончил!», а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных подтягиваний.

3.4.2.6. (3.4.2.6.)

Секретарь бригады фиксирует в рабочем протоколе время выполнения упражнения, объявленное судьей-хронометристом, и количество засчитанных подтягиваний, объявленное судьей-счетчиком, по каждому участнику, а также все случаи дисквалификации участников.

3.4.2.7. (3.4.2.7.)**Специальные обязанности и права участников в подтягивании****3.4.2.7.1. (3.4.2.7.1.)**

Участник обязан:

- из и. п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;

- зафиксировать на 0,5 с видимое для старшего судьи на спортивном снаряде и. п.;

- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», продолжить выполнение упражнения;

- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет!», после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи и. п. и начать выполнение очередного подтягивания;

- по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: допустимое колебание стоп в и. п. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

3.4.2.7.2. (3.4.2.7.2.)

Участнику запрещено:

- задерживаться с принятием стартового и. п. после команды «Начинайте!»;

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;

- отталкиваться от пола и касаться других предметов, кроме грифа перекладины;

- делать «рывки», «взмахи», «волны» руками и / или ногами;

- делать рывки головой;

- сгибать руки поочередно;

- висеть на одной руке;

- применять накладки;

- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;

- во время отдыха нарушать и. п.

Примечание 1: скрип ладоней о гриф перекладины при подтягивании не является различительным признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ.

Примечание 2: плавное изменение относительного положения частей тела участника (в том числе плавное отклонение головы в любую сторону от вертикали), при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

Примечание 3: участник отстраняется от выполнения упражнения (дисквалифицируется в упражнении) до его окончания в случае:

- отталкивания от пола или касания других предметов, кроме грифа перекладины, приводящих к облегчению выполнения упражнения;

- если участник во время выполнения упражнения перешел к выполнению другого гимнастического упражнения (например, подъем переворотом).

3.4.2.7.3. (3.4.2.7.3.)

Участник имеет право:

- подготовить гриф перекладины к выполнению упражнения самостоятельно или с помощью тренера;

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового и. п.;

- использовать магнезию и спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками.

- изменить положение хвата на грифе перекладины;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;
- отдыхать в и. п.

Примечание 1: магnezия и спирт предоставляются организаторами.

Примечание 2: допускается использование собственных магnezии и спирта, при условии предварительной сдачи их на проверку старшему судье на спортивном снаряде.

3.4.2.8. (3.4.2.8.)

Фиксирование количества подтягиваний

3.4.2.8.1. (3.4.2.8.1.)

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судье на спортивном снаряде после фиксации участником и. п. на 0,5 с.

Примечание 1: команда «Есть!» является одновременно разрешением участнику на продолжение выполнения упражнения и сопровождается объявлением количества засчитанных подтягиваний судьей-счетчиком.

Примечание 2: старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать команду «Есть!», если убежден, что участник не зафиксировал и. п. на 0,5 с.

Примечание 3: в случае ошибки «Касание» или «Одна рука» судья-счетчик после команды старшего судьи на спортивном снаряде «Есть», обозначающей очередное правильно выполненное участником упражнение, повторяет предыдущий счет.

Примечание 4: если участник в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успел зафиксировать и. п. на 0,5 с. после последнего правильно выполненного подтягивания, это подтягивание ему не засчитывается.

3.4.2.8.2. (3.4.2.8.2.)

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») подтягиваний с одновременной записью в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа».

Примечание 1: запись в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делается путем зачеркивания по диагонали числа, равного количеству засчитанных подтягиваний.

Примечание 2: зачеркивания чисел в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делаются единообразно диагональю с вершиной в правом верхнем углу ячейки таблицы с соответствующим числом.

Примечание 3: если очередное подтягивание не засчитано (прозвучала команда «Нет!»), в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» по другой диагонали зачеркивается соответствующее число, равное количеству засчитанных подтягиваний.

Примечание 4: если участнику не засчитано два или более подтягивания подряд, в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании

рук в упоре лежа» делается соответствующее количество ясно различимых зачеркиваний в направлении диагонали с вершиной в левом верхнем углу. Если участник совершил более 5 ошибок подряд, соответствующие зачеркивания в указанную карточку не вносятся до изменения счета.

Примечание 5: если после команды «Нет!» прозвучала ошибка «Касание» или «Одна рука», следующее правильно выполненное упражнение обозначается в ячейке таблицы линией, параллельной диагонали обозначающей ранее засчитанную попытку.

Примечание 6: по завершении участником выполнения упражнения в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» общее число засчитанных подтягиваний обводится в кружок.

3.4.2.8.3. (3.4.2.8.3.)

При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует «Нет!» и называет ошибку, а участник, после фиксации на 0,5 с. видимого для старшего судьи на спортивном снаряде и. п., продолжает выполнение упражнения.

Примечание 1: участнику не засчитывается очередное правильно выполненное подтягивание если он:

- случайно коснулся стойки перекладины или банкетки (стремянки) при изменении положения хвата на грифе перекладины (ошибка «Касание»);
- вис на одной руке (ошибка «Одна рука»).

3.4.2.10. (3.4.2.10.)

Ошибки участников

Ошибки участников при выполнении подтягивания перечислены в Таблице 15 и проиллюстрированы на Рис. 8.

Таблица 15

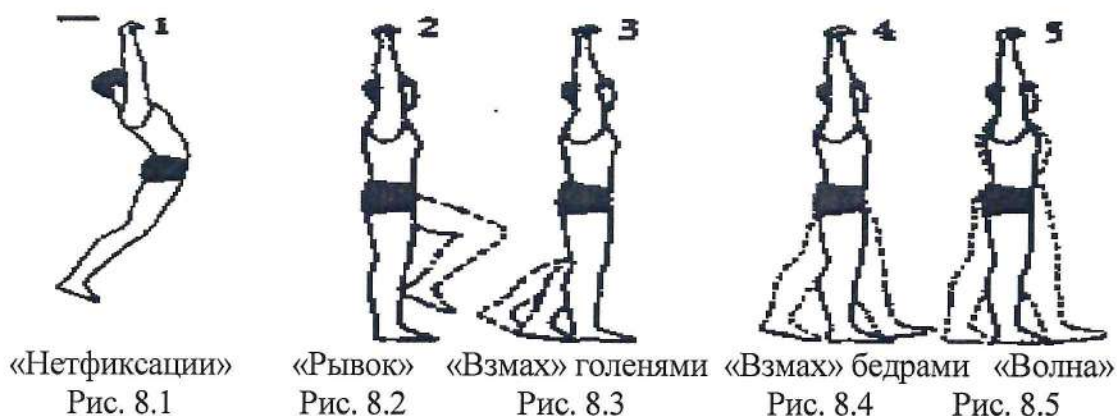
Наименования и видимые проявления ошибок участников при выполнении подтягивания

Наименование ошибки	Видимое проявление ошибки
«Подбородок»	Подбородок не поднят выше грифа перекладины
«Нет фиксации»	И. п. не зафиксировано на 0,5 с (рис. 8.1)
«Рывок»	Резкое, порывистое движение руками и/или ногами (например, рис. 8.2 - «Рывок» бедрами)
«Взмах»	Маятниковое движение с остановкой (голенями и т.д.) (рис. 8.3, 8.4)
«Волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 8.5)
«Поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание рук
«Руки согнуты»	При приходе в и. п. руки согнуты в локтевых суставах
«Одна рука»	Вис на одной руке
«Остановка»	Нарушение непрерывности движения вверх
«Голова»	Резкое движение головой вверх
«Касание»	Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела

Примечание 1: ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику в случае наличия у него неустранимых последствий ранее перенесенного повреждения локтевого сустава, препятствующего полному выпрямлению

руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала выполнения упражнения первым участником соревнования. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

Примечание 2: ошибка «Рывок» засчитывается участнику в случаях, приводящих к облегчению его движения вверх.



«Нетфиксации»

Рис. 8.1

«Рывок»

Рис. 8.2

«Взмах» голени

Рис. 8.3

«Взмах» бедрами

Рис. 8.4

«Волна»

Рис. 8.5

Рис. 8. Ошибки участников при выполнении подтягивании
3.4.3. (3.4.3.)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3.4.3.1. (3.4.3.1.)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п. «упор лежа»: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум без дополнительного упора.

Примечание 1: положение «руки на ширине плеч» определяется в и. п. расстоянием между указательными пальцами рук участницы, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины ее плеч.

Примечание 2: линия рук в и. п. составляет угол 90° по отношению к подиуму, плечи участницы находятся точно над ладонями.

Примечание 3: на соревнованиях второго и третьего уровней допускается выполнение упражнения без подиума (на полу).



И. п.

Рис. 9. Правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа

3.4.3.2. (3.4.3.2.)

По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!» участница подходит к контактной платформе, в течение 1 мин. имеет право опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.

Примечание 1: судья-хронометрист, включая одновременно два секундомера по команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!»,

информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

3.4.3.3. (3.4.3.3.)

Через 1 мин после вызова к спортивному снаряду или ранее, если участница произнесла: «Готова», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участница должна принять неподвижное стартовое и. п. и по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!» приступить к выполнению упражнения.

3.4.3.4. (3.4.3.4.)

Судья-хронометрист по команде «Можно!» включает одновременно два секундомера и сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 3 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 4 мин., «Осталось 2 минуты!», «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!» или по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончила!», если участница прекратила выполнение упражнения до истечения контрольного времени.

Примечание 1: после остановки секундомеров судья-хронометрист объявляет время выполнения упражнения.

Примечание 2: секундомеры на «Ноль» не сбрасываются до вызова следующей участницы.

3.4.3.5. (3.4.3.5.)

Сразу после команды «Время!» старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!», а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных сгибаний и разгибаний рук.

Примечание 1: если участница в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успела зафиксировать и. п. на 0,5 с. после последнего правильно выполненного упражнения - это движение ей не засчитывается.

3.4.3.6. (3.4.3.6.)

Секретарь бригады фиксирует в рабочем протоколе время выполнения упражнения, объявленное судьей-хронометристом, и количество засчитанных сгибаний и разгибаний рук, объявленное судьей-счетчиком, по каждой участнице, а также все случаи дисквалификации участниц.

3.4.3.7. (3.4.3.7.)

Специальные обязанности и права участниц в сгибании и разгибании рук в упоре лежа

3.4.3.7.1. (3.4.3.7.1.)

Участница обязана:

- из и. п., согнув руки, коснуться средней частью грудной клетки контактной платформы;
- разогнув руки, вернуться в и. п.;
- зафиксировать на 0,5 с. видимое для старшего судьи на спортивном снаряде и. п.;
- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», продолжить выполнение упражнения;

- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет!», после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с. видимое для судьи и. п. и приступить к выполнению очередного сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончила!» прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

3.4.3.7.2. (3.4.3.7.2.)

Участнице запрещено:

- задерживаться с принятием стартового и. п. после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать и. п.;
- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами подиума;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45 °;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук;
- касаться грудью контактной платформы более 1 с.

Примечание 1: старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!» до истечения контрольного времени на выполнение упражнения, если участница:

- более 1 с. касается контактной платформы;
- встала на колени;
- приняла упор присев;
- легла на бедра.

3.4.3.7.3. (3.4.3.7.3.)

Участница имеет право:

- использовать магнезию для нанесения на кисти рук, а при выполнении упражнения босиком - и на пальцы ног;
- выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в и. п.

Примечание 1: магнезия предоставляется организаторами.

Примечание 2: допускается использование собственной магнезии, при условии предварительной сдачи ее на проверку старшему судье на спортивном снаряде.

3.4.3.8. (3.4.3.8.)

Фиксирование количества сгибаний и разгибаний рук

3.4.3.8.1. (3.4.3.8.1.)

Каждое правильно выполненное сгибание и разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей на спортивном снаряде после фиксации и. п. на 0,5 с.

Примечание 1: команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний и разгибаний рук судьей-счетчиком.

Примечание 2: старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что участница не зафиксировала и. п. на 0,5 с.

Примечание 3: в случае ошибки «Исходное» судья-счетчик после команды старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», обозначающей очередное правильно выполненное участницей упражнение, повторяет предыдущий счет.

Примечание 4: если участница в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успела зафиксировать и. п. на 0,5 с. после последнего правильно выполненного упражнения, это сгибание и разгибание рук ей не засчитывается.

3.4.3.8.2. (3.4.3.8.2.)

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») упражнений с одновременной записью в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа».

Примечание 1: в случае ошибки «Исходное» запись в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делается способом, аналогичным указанному в Примечании 3 к п. п. 3.4.2.8.1. (3.4.2.8.2.) Правил.

3.4.3.8.3. (3.4.3.8.3.)

При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует: «Нет!», называет ошибку, а участница после фиксации и. п. на 0,5 с. продолжает выполнение упражнения.

Примечание 1: при нарушении ИП во время отдыха (ошибка «Исходное») участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

3.4.3.9. (3.4.3.9.)

Ошибки участниц

Ошибки участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа перечислены в Таблице 16 и проиллюстрированы на Рис. 10.

Таблица 16

Наименования и видимые проявления ошибок участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Наименование ошибки	Видимое проявление ошибки
«Нет касания»	Нет касания контактной платформы средней частью грудной клетки
«Живот»	Касание контактной платформы не средней частью грудной клетки
«Нет фиксации»	И. п. не зафиксировано на 0,5 с
«Плечи вниз»	Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вниз от туловища
«Плечи вверх»	Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх от туловища

«Бедра»	Бедра касаются подиума
«Таз»	Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги»
«Волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т. д.
«Поочередно»	Явно видимое поочередное разгибание рук
«Угол»	Локти разведены относительно оси туловища более чем по 45 °
«Исходное»	Во время отдыха нарушено и. п.
«Голова»	Резкое движение головой вверх



Таз»

«Бедра»



«Плечи вверх»

«Плечи вниз»

Рис. 10. Ошибки участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа

В сгибании и разгибании рук у девушек допускается выполнять упражнение без контактной платформы (в случае ее отсутствия) с касанием грудью кубика высотой 5 см. (с зафиксированным на камеру замером высоты предмета).

На вид «Силовая гимнастика» обязательно иметь протокол выполнения упражнений силовой гимнастики (прилагается)

Лыжная гонка

Старт командный, интервал между командами 3-5 мин. в зависимости от количества участвующих команд. (Порядок старта формируется исходя из общекомандных результатов прошлого года).

Каждый участник на старте должен иметь **школьный легкоатлетический номер**, закрепленный на груди и паспорт.

Прим. Участники без шапок и перчаток на трассу выпущены не будут!

На вид «Лыжная гонка» и «Стрельба из пневматической винтовки» обязательно иметь технический протокол (прилагается).

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение 3а-ВП)

Порядок и график проведения соревнований в пулевой стрельбе будет определен исходя из количества участвующих команд.

Каждый участник команды должен иметь паспорт.

Каждая команда должна иметь свое оружие (при отсутствии организаторы соревнований обеспечат оружием из наличия), пульки для стрельбы из расчета 8 шт. на участника и 8 листов чистой бумаги А4.

Приложение
к приказу управления образования
администрации г. Белгорода
от « 08 » февраля 2023 г. № 148

Заявка
на участие в соревнованиях по зимнему многоборью ГТО в зачет
65 городской Спартакиады школьников г. Белгорода
от команды _____

№п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Класс	Паспортные данные (серия, номер)	Допуск врача

К соревнованиям допущено _____ (прописью) участников

Врач _____ (_____)

Директор ОУ _____ (_____)

Представитель команды: _____ (_____)

**Приложение
к Регламенту проведения
соревнований по зимнему
многоборью ГТО в зачет 65 городской
Спартакиады школьников**

Протокол
результатов выполнения упражнений силовой гимнастики

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Количество выполненных повторений	Время выполнения
юноши			
девушки			

Судья _____

Приложение
к Регламенту проведения
соревнований по зимнему многоборью
ГТО в зачет 65 городской
Спартакиады школьников

Технический протокол
соревнований по зимнему многоборью ГТО в зачет 65 городской Спартакиады школьников

Общеобразовательной учреждении _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Пол	№ участника	Силовая гимнастика		Стрельба Из пневматической винтовки		Лыжная гонка		Сумма очков
				Результат	очки	Результат	очки	Результат	очки	
1		М								
2		М								
3		М								
4		М								
5		Ж								
6		Ж								
7		Ж								
8		Ж								
Общекомандная сумма очков (3м + 3д)										

Судья: _____ (_____)

Представитель команды: _____ (_____)