

24-25 апреля 2024 г.

г. Челябинск

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Количество этапов – 8

ПЕРЕЧЕНЬ ЭТАПОВ И УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ

Физическое испытание 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Выполнение: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- 4) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- 5) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Физическое испытание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (ИП): 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.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется с помощью «контактной платформы» (высота 3 спортивных «блинов»). Испытание выполняется на максимальное количество раз за 30 секунд.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» затем, разгибая руки, возвращается в ИП, после чего выполняет испытания далее.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) поочередное разгибание рук;
- 4) отсутствие касания грудью платформы;

Физическое испытание 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Выполнение: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь грудью бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) отсутствие касания грудью бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) смещение таза (поднимание таза);
- 4) изменение прямого угла согнутых ног.

Физическое испытание 4. Прыжки через скакалку.

Выполнение: Прыжки начинаем выполнять из исходного положения: занимаем ровное положение, выпрямляем спину. Закидываем скакалку за спину. Руки немного сгибаем в локтях. Следует отвести кисти рук от бедер на 15-20 сантиметров.

Сначала дается команда «На старт!», участники должны замереть и приготовиться. После команды «Марш!» участники выполняют прыжки через скакалку. Измерение производится по полным оборотам скакалки, вокруг туловища, за 30 секунд. Прыжки совершаются одновременно двумя ногами. Если участник запнулся, он имеет право восстановиться и продолжить прыгать дальше.

Ошибки, в результате которых повторение не засчитывается:

- 1) нет полного оборота скакалки;
- 2) поочередное отталкивание ногами;

Физическое испытание 5. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами.

Выполнение: 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 две попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) отталкивание с предварительного подскока;
- 3) поочередное отталкивание ногами;
- 4) использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- 5) уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Физическое испытание 6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамье.

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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 скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Физическое испытание 7. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м.

Выполнение: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается у стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают исходное положение и готовятся к старту, по команде «Марш!» - начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Возрастная группа	Контрольное время	Длина дистанции
группа мальчики, девочки, участники 2016-2014 г.р.	10:00	1000 м
группа мальчики, девочки, участники 2012-2013 г.р.	19:30	2000 м
группа мальчики, девочки, участники 2010-2011 г.р.	21:30	
группа мальчики, девочки, участники 2008-2009 г.р.	21:30	
группа мальчики, девочки, участники 2006-2007 г.р.	21:30	3000 м

Участники бегут в Парке Дружбы после выполнения всех других 6 этапов по кругу 850 метров.

Физическое испытание 8. Бег на 30 м и 60 м.

Выполнение: Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием.

Бег на 30 метров и 60 метров выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2 человека.

Результат фиксируется судьей хронометром в секундах и долях секунд с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- 2) участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- 3) старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Возрастная группа	Длина дистанции
группа мальчики, девочки, участники 2016-2014 г.р.	30 м
группа мальчики, девочки, участники 2012-2013 г.р.	60 м
группа мальчики, девочки, участники 2010-2011 г.р.	
группа мальчики, девочки, участники 2008-2009 г.р.	
группа мальчики, девочки, участники 2006-2007 г.р.	

Участники бегут в Парке Дружбы.