**Приложение**

***Соревнования «ГТО - командный зачёт»***

Соревнования проводятся **22 сентября 2016 года** на базе **МБОУ СОШ №26.** Начало соревнований **с 10.00** часов ( согласно сетки расписания).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Время** | **№ школы** |
| I группа: | 10.00 | 11, 17, 20,21,22,23,  Кадетский корпус |
| II группа: | 11.00 | 6,14,16,19,24,29 |
| III группа: | 12.00 | 2,10, 12, 15, 25,26 |
| IV группа: | 13.00 | 1, 4, 8, 13, 18, 27 |
| V группа: | 14.00 | 3, 5,7, 9, 28, 30, 31 |

В мандатную комиссию предоставляется:

* заявка,
* карточки участников ( с указанием всех персональных данных ),
* заполненный протокол с Ф.И. и датами рождения ( в печатном виде).

***Соревнования «ГТО - командный зачёт».***

Соревнования командные, проводятся раздельно для **II** и **III ступеней ГТО**. Состав сборной команды для каждой ступени: 5 мальчиков, 5 девочек, 1 руководитель. Зачёт по 4 лучшим результатам у мальчиков и по 4 лучшим результатам у девочек в каждом виде программы.

Виды программы для **II ступени ( 9 – 10 лет)**:

1. ***Прыжки в длину с места толчком двух ног***, выполняются последовательно друга за другом (4 мальчика, 4 девочки).
2. ***Сгибание и разгибание рук в упоре за 3 минуты*** (5 мальчиков, 5 девочек).
3. ***Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту*** (5 мальчиков, 5 девочек)
4. ***Наклон туловища вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье*** (5 мальчиков, 5 девочек).
5. ***Эстафета «Паровозик»*** (4 мальчика, 4 девочки).

Виды программы для **III ступени (11 – 12 лет)**:

1. ***Прыжки в длину с места толчком двух ног***, выполняется последовательно друга за другом (4 мальчика, 4 девочки).

2. ***Сгибание и разгибание рук в упоре за 3 минуты***(5 девочек)

3. ***Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху за 1 минуту*** (5 мальчиков)

4. ***Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту*** (5 мальчиков, 5 девочек)

5. ***Наклон туловища вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье*** (5 мальчиков, 5 девочек).

6. ***Эстафета «Паровозик»*** (4 мальчика, 4 девочки).

Победитель в командном зачёте определяется по наименьшей сумме мест в видах программы. Место в виде определяется по наибольшему результату выполненных повторений (4 мальчика и 4 девочки). При равенстве баллов преимущество отдаётся команде, имеющих большее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест.

**Методические рекомендации по выполнению упражнений.**

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее — ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участники выполняют прыжки «потоком». В случае заступа участником за линию, ему предоставляется вторая попытка. Если участник выполнил заступ дважды, его результат не засчитывается.

Ошибки:

1) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

2) отталкивание ногами произошло не одновременно.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Проводится с применением «контактной платформы» высотой 5 см, либо кубика высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» или кубика высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью платформы или кубика;

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Подтягивание на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Поднимание туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Наклон туловища вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Эстафета « Паровозик»**

Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Первыми стартуют мальчики, затем девочки. По команде судьи, первый участник - «паровозик» стартует, добегает до конуса, расположенного в 12 метрах от линии старта, обегает конус и бежит к команде. **Добежав до линии старта, протягивает руку следующему участнику - «вагончику». Бегут вдвоем до конуса, обегают его и возвращаются к линии старта. Участник – «паровозик» передает эстафету хлопком по ладони следующему участнику.**( т.е. следующей паре: 1+1) Судья останавливает секундомер после пересечения линии последним участником. ( **бег осуществляется 4-мя парами)**

Ошибки:

1) заступ за линию старта;

2) расцепление рук во время движения.

3) необегание конуса

За каждое нарушение участнику добавляется штраф в 1 секунду.