Правила выполнения нормативов. 2 часть

1. БЕГ НА ЛЫЖАХ (ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ).

Проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

2. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

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.

3. 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.

4. РЫВОК ГИРИ.

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 сек.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 сек.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 сек.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;

- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

- выход за пределы помоста;

- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- использование канифоли для подготовки ладоней.

5. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической 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 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.