

Республиканское спортивно-массовое  
соревнование: «Школьные соревнования «Готов к  
труду и обороне!»

17 апреля 2018

г. Луганск, ул. им. газеты «Луганская правда», 128  
Легкоатлетический манеж ФСО МВД «Динамо»

# Распорядок проведения соревнования

**8 -50**

Приезд команд-участников. Регистрация участников. Заседание мандатной комиссии.

**10-00**

Церемония открытия соревнования.  
Начало соревнований.

**12-30 – 13-30**

Перерыв в соревновании.  
Подведение промежуточных итогов

**13-30**

Продолжение соревнований

**16-30**

Подведение итогов соревнования

**17-00**

Церемония награждения

# 1. Бег на дистанцию 60 метров

(Тесты для юношей и девушек в возрастной категории 12, 13, 14, 15 лет)

# Бег на дистанцию 100 метров

(Тесты для юношей и девушек в возрастной категории 16 лет)

## Основные правила:

Бег проводится по дорожкам манежа. Бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека. Результаты забега фиксируются в секундах.



# 2. Подтягивание

## из виса на высокой перекладине

**Тест для юношей (Учитывается результат максимального количества подтягиваний в течение 3 (трех) минут)**

### Основные правила:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### Ошибки:

- Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- Разновременное сгибание рук.



### 3. Тест на гибкость

**(Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами)**

Основные правила:

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

При выполнении теста 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 двух 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 двух секунд.

## 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Тест для девушек. (Выполняется максимальное количество раз в течении 3 (трех мин));**

**Основные правила:**

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- Разновременное разгибание рук.

## 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (одну) минуту

### Основные правила:

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### Ошибки:

- Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- Отсутствие касания лопатками мата.
- Пальцы разомкнуты «из замка».
- Смещение таза.

# 6. Прыжок в длину с места

### Основные правила:

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

### Ошибки:

- Заступ за линию отталкивания или касание её.
- Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- Отталкивание ногами разновременно.



# Заявочные листы

## ЗАЯВКА на участие в Республиканском спортивно-массовом соревновании «Школьные соревнования «Готов к труду и обороне!»

(наименование образовательной организации (учреждения))

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (день, месяц, год)	Виза врача	Подпись врача
1			допущен, подпись врача дата печать напротив каждого участника соревнования	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Допущено к Соревнованию \_\_\_\_\_ участников.  
(подпись)

Врач \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы) (подпись)  
(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Руководитель  
образовательной организации  
(учреждения) \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

# Оценочные листы участников

## Оценочный лист участника:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_; возраст \_\_\_\_\_ лет; учреждение, город \_\_\_\_\_;

в Республиканском спортивно-массовом соревновании «Школьные соревнования «Готов к труду и обороне!»

№	Наименование тестов	Результат	Очки	Подпись судьи
1	Бег на дистанцию 60 метров	_____ сек.		
	Бег на дистанцию 100 метров	_____ сек.		
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (3 мин)	_____ раз		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин)	_____ раз		
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	_____ раз		
4	Гибкость	_____ см.		
5	Прыжок в длину с места (3 попытки, лучшая – в зачет)	_____ см.		
			<b>Итого:</b>	

Судья \_\_\_\_\_

# Оценочный лист команды-участника

## Оценочный лист команды-участника соревнования

(наименование образовательной организации (учреждения))

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (день, месяц, год)	1 тест баллы	2 тест баллы	3 тест баллы	4 тест баллы	5 тест баллы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Итоговая общая сумма баллов команды-участника							

Председатель судейской коллегии \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Члены судейской коллегии

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## Условие подведения итогов соревнования

**Командное первенство определяется в соответствии с приложением № 3 к Положению о Республиканском спортивно-массовом соревновании «Школьные соревнования «Готов к труду и обороне!» по наибольшему количеству набранных баллов. Все набранные баллы участниками одной команды суммируются. В случае равенства баллов одной или более команд, предпочтение отдается команде, показавший наилучший результат в испытании (тесте) подтягивание из виса на высокой перекладине – для юношей, и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девушек.**

**Благодарим за внимание !**