



ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СДАЧИ НОРМ ГТО ФИТНЕС ГРАД

1. Сдача норм ГТО проходит с 11 по 17 ноября 2019 года для членов клуба Фитнес Град Чайка.
2. Время проведения:
 - утреннее время с 7.30 до 8.30 или 8.30 до 9.30
 - вечернее время с 18.00 до 19.00 или с 19.00 до 20.00
 - в выходные дни 11.00 до 12.00 или 13.00 до 14.00
3. Регистрация заявок на участие происходит на рецепции клуба с 15 октября по 10 ноября 2019
4. Координатор проведения сдачи норм ГТО – менеджер тренажерного зала Коханов А.В.
5. Участник имеет право на одну попытку выполнения комплекса в рамках данного периода
6. Подведение итогов и выдача значка осуществляется по завершению периода сдачи норм. Дата вручения значков сообщается дополнительно.
7. Каждый участник, выполнивший нормы ГТО, получает скидку на ежемесячный платеж в течении 1 года при условии ежемесячного продления контракта.
 - ГТО ФИТНЕС ГРАД 1 степени - 15 % скидка на ежемесячный платеж (оплата составит 1275 р)**
 - ГТО ФИТНЕС ГРАД 2 степени - 10 % скидка на ежемесячный платеж (оплата составит 1350р)**
 - ГТО ФИТНЕС ГРАД 3 степени - 5 % скидка на ежемесячный платеж (оплата составит 1425 р)**
8. Нормативы, правила выполнения и их оценка.
 - Нормативы выполняется группой до 10 человек.
 - возрастная категория 18- 29 лет

Зачетное упражнение	1 степень		2 степень		3 степень	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Отжимания от пола	50 раз	15 раз	40 раз	12 раз	35 раз	10 раз
Подтягивания на перекладине*	15раз	20 раз	12раз	15 раз	10 раз	10 раз
Подъем ног в упоре на локтях	30 раз	25 раз	25 раз	20 раз	20 раз	15 раз
Бег на дорожке за 12 минут	2,7 км	2,5км	2.5км	2,3км	2,3км	2км

* подтягивание для женщин на низкой перекладине

- возрастная категория 30-39 лет

Зачетное упражнение	1 степень		2 степень		3 степень	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Отжимания от пола	40раз	13раз	30раз	10раз	25 раз	8раз
Подтягивания на перекладине*	12раз	18раз	10раз	14раз	8раз	8раз
Подъем ног в упоре на локтях	25 раз	20 раз	20 раз	15 раз	15 раз	10 раз
Бег на дорожке за 12 минут	2,5 км	2,3км	2.3км	2км	2км	1,8км

* подтягивание для женщин на низкой перекладине

- возрастная категория 40- 50 лет

Зачетное упражнение	1 степень		2 степень		3 степень	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Отжимания от пола	30раз	10раз	30раз	8раз	20 раз	5раз
Подтягивания на перекладине*	10раз	15раз	8раз	12раз	5раз	8раз
Подъем ног в упоре на локтях	18 раз	15 раз	15 раз	12 раз	12 раз	10 раз
Бег на дорожке за 12 минут	2,3 км	2км	2км	1,8км	1,8км	1,6км

* подтягивание для женщин на низкой перекладине

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ И ОЦЕНКА

1 Отжимания от пола

- Требования техники безопасности

требования к форме! форма одежды должна позволять осуществлять контроль за касанием грудью платформы и за коленями участника; следовательно, это обтягивающая футболка с коротким рукавом, и короткие шорты или обтягивающие лосины

- Исходное положение

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. стопы упираются в пол без опоры

-Требования к технике выполнения испытания

во время выполнения упражнения локти могут быть разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. не запрещается: остановка, т.е. отдых во время выполнения; если во время отдыха в упоре лежа участник нарушил прямую линию (например, опустил или поднял таз – «домиком»), то перед выполнением следующего повторения он обязан снова принять и зафиксировать и.п., когда плечи, туловище и ноги составляют прямую линию

- Ошибки при выполнении испытания

касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

2 Подтягивание на высокой перекладине

- Требования техники безопасности

требования к форме! должна быть футболка с коротким рукавом, чтобы было видно локти; участник самостоятельно подготавливает перекладину

- Исходное положение

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе

- Требования к технике выполнения испытания

участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста); засчитывается количество правильно выполненных попыток

- Ошибки при выполнении испытания

подтягивание с рывками; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук

- Правила определения результата

по команде судьи «И.П. принять» участник принимает положение вися на перекладине; судья регулирует ширину хвата; выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно»; результат фиксируется по возвращении в и.п. словом «есть», а потом следует счет судьи -1...2,3 и т.д.; сигналом к началу следующего повторения является объявление счета судьей «один, два и т.д.»

3 Подтягивание на низкой перекладине

- Исходное положение

выполняется из ИП вис лежа хватом сверху, кисти на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см; допускается хват шире или уже плеч всего на ладонь!

- Требования к технике выполнения испытания

участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста); если у участника по анатомическим причинам руки (рука) в локтях полностью не выпрямляются, он должен об этом сказать судье до начала испытаний. не запрещается: поднимать подбородок вверх; поправлять хват;

- Ошибки при выполнении испытания

подтягивание с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук

- Правила определения результата

по команде судьи «и.п. принять» участник принимает положение вися лежа на перекладине; судья регулирует ширину хвата; выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно»; результат фиксируется по возвращении в и.п. словом «есть», а потом следует счет судьи -1...2,3 и т.д.; сигналом к началу следующего повторения является объявление счета судьей «один, два и т.д.»

4 Подъем ног в упоре на локтях

- Исходное положение
- Встать лицом к тренажеру;
- Зашагнуть на опоры для ног;
- Взяться за ручки руками;
- Развернуться спиной к упорам;
- Принять положение стоя на предплечьях.

Движение

- прямые ноги за счет сокращения пресса и подтягивания тазовых костей к нижним ребрам выводят вверх;
- для максимального сокращения бедра должны пройти среднюю линию пресса;

5 Бег на дорожке

- запрещено переходить на ходьбу; запрещено наступать на борт безопасности.