

## **Судейский семинар по правилам ГТО**

### **Темы занятия:**

- 1. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО вступающих в силу с 1 января 2018 года.**
- 2. Порядок проведения тестирования населения по выполнению нормативов комплекса ГТО.**
- 3. Порядок организации работы судей, секретариата при организации тестирования.**
- 4. Правила судейства по видам испытаний (тестов) в соответствии методическими рекомендациями введенными в марте 2017 года комплекса ГТО.**
- 5. Требования к технике выполнения для вновь введенных видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО.**
- 6. Особенности судейства вида комплекса ГТО туристский поход с учетом нормативных документов ХМАО-Югры**
- 7. Особенности судейства вида комплекса ГТО - самооборона без оружия**
- 8. Акция «Онлайн регистрация на сайте «ГТО»**
- 9. Практические занятия по правилам судейства по видам испытаний (тестов) в соответствии методическими рекомендациями введенными в марте 2017 года комплекса ГТО.**
- 10. Практикум по ведению протоколов по видам испытаний и сводных протоколов**
- 11. Контроль знаний (тестирование)**

Данный семинар проводится с целью ознакомить участников с новыми изменениями в проведении тестирования населения, новыми нормами и видами тестирования. А также с ознакомлением правил по выполнению видов тестирования.

**Тема 1. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО вступающих в силу с 1 января 2018 года.**

С 1 января 2018 года вводятся принципиальные изменения в проведении тестирования среди населения (приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19 июня 2017 г., приказ прилагается)

Изменения затрагивают:

1. Бег на короткие дистанции – до 31 декабря 2017 года участники тестировались в одной дисциплине (в зависимости от возраста), с 1 января 2018 г. участники, тестирующиеся в беге на короткие дистанции, могут выбирать одну из дистанций 30, 60 или 100 м. а так же, вводится дополнительный вид челночный бег 3 x 10 м.

2. Бег на длинные дистанции - с 1 января 2018 г. не будет бега без учета времени, все дисциплины будут проводится «на результат».

3. Гибкость - с 1 января 2018 г. не будет тестирования стоя на полу, касание ладонью или кистью, будет проводится тестирование на гимнастической скамье, на сантиметры.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине - дополнительно вводится для 1,2,3 ступени.

5. Бег на лыжах – у всех участников тестирования вводится альтернатива бег по пересеченной местности.

6. Дополнительно введены новые виды – «самооборона без оружия» и «туристический поход с проверкой туристских навыков»

7. Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса – увеличилось, т.е. каждый участник должен пройти больше тестирований чем в 2017 г.

## **Тема 2. Порядок проведения тестирования населения по выполнению нормативов комплекса ГТО.**

Положением о комплексе ГТО предусмотрено создание соответствующей инфраструктуры, а именно Центров тестирования, для организации выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Для реализации и решения вопросов медицинского сопровождения определению мест тестирования испытуемых по выполнению требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта необходимо подобрать объекты спорта, заключить Соглашения с учреждениями, определенными в качестве мест тестирования и с медицинскими работниками:

1. в силовых испытаниях и испытаниях на гибкость;
2. в легкоатлетических испытаниях;
3. в плавании;

4. в беге на лыжах;
5. и в стрельбе;

На местах тестирования силами учреждений на местах, для пропаганды ВФСК ГТО, разработать и изготовить информационные стенды с информацией о комплексе ГТО, его структуре, целях, задачах, ступенях и нормативах.

Центру тестирования необходимо разработать и согласовать графики работы по видам испытаний, местам тестирования и довести его до населения муниципального образования, обучающихся образовательных организаций и других заинтересованных физических и юридических лиц.

Само же тестирование включает в себя:

1. процедуру приема-подачи заявки для выполнения нормативов комплекса ГТО;
2. процедуру приема нормативов комплекса ГТО в день официального их выполнения в местах тестирования, определенных Центром тестирования;
3. порядок оформления результатов и свода данных для последующей работы Центра тестирования

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

На тестирование должны приходиться подготовленные участники, знающие правила и владеющие техникой выполнения тех или иных тестов.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта (преподавателя физкультуры) или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования **физической подготовленности населения:**

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:  
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;  
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
рывок гири;  
поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу необходимо проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

**4.** Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день.

До соревнований в беге на 1; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

**5.** Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки).

Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

**6.** В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению зальных видов (гибкость, прыжок с места, поднимание туловища из положения лежа, челночный бег) и силовых упражнений, и бега на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

### **Тема 3. Порядок организации работы судей, секретариата при организации тестирования.**

Особое значение имеют вопросы организации судейства для правильной и квалифицированной оценки выполнения гражданами испытаний и требований комплекса ГТО.

Предъявляемые о спортивных судьях требования к квалификации судей должны **также предъявляться и к кадрам**, задействованным в организации работы по оценке выполнения испытаний и требований комплекса ГТО.

На местах тестирования формируются бригады судей из числа квалифицированных работников в области спорта (преподавателей физ-ры), которые должны состоять из:

- старшего судьи
- судьи – 1-2
- секретаря

Все судьи должны иметь спортивную судейскую категорию не ниже судьи 3-ей категории. А старший судья – не ниже 2-ой судейской категории. Поэтому всем, кто принимает участие в судействе (а это как правило,

преподаватели) должны в кратчайшие сроки не только помогать в приеме тестов, но в совершенстве знать и применять на практике правила судейства всех видов испытаний комплекса ГТО.

Вот поэтому мы и пытаемся донести до всех слушателей не просто теоретические знания правил, но и правильное применение их на практике.

При внедрении комплекса ГТО среди различных слоев населения судейским бригадам, в первое время, нужно быть не только судьей-статистом, но и как опытному педагогу, передавать знания по правильной технике выполнения тех или иных видов испытания тестируемым. Знакомить их с правилами выполнения испытаний.

#### **До начала тестирования необходимо:**

- проверить место тестирования
- крепление снарядов
- при необходимости, промерить дистанцию бега
- нанести разметку
- провести инструктаж судейской бригады
- секретариату подготовить стартовые протоколы и раздать их по судейским бригадам

#### **Во время проведения тестирования:**

- распределить обязанности судей в бригадах
- присвоить стартовые номера (при необходимости)
- определить порядок проведения тестирования (по видам испытаний)
- следить за порядком и дисциплиной, а также за соблюдением техники безопасности во время проведения испытаний
- после окончания тестирования ознакомить участников с результатами

### **Тема 4. Правила судейства по видам испытаний (тестов) в соответствии методическими рекомендациями введенными в марте 2017 года комплекса ГТО.**

**Тестирование**, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях

(тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

#### ***1. Гибкость.***

***1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## ***2. Координационные способности.***

### ***2.1. Метание теннисного мяча в цель.***

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

## ***3. Сила.***

### ***3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.***

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук

### ***3.2. Подтягивание из виса 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 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 (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### ***3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 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 пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

### ***3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).***

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

### ***3.5. Рывок гири.***

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
  - 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
4. Скоростные возможности.

#### ***4.1. Челночный бег 3x10 м.***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### ***4.2. Бег 30, 60, 100 м.***

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### ***5. Скоростно-силовые возможности.***

#### ***5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***

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

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### ***5.2. Прыжок в длину с разбега.***

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### ***5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.***

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

### ***5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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 испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза

## ***6. Прикладные навыки.***

### ***6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.***

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

### ***6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.***

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

### ***6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.***

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

### ***6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.***

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний

#### **6.5. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### **6.6. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.**

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

#### **(методика подготовки и выполнения тестирования)**

*Скандинавская ходьба* зародилась у народов севера, в странах Скандинавии. В народе её еще называют «Норвежская», «Северная». Скандинавская ходьба – это не прогулка с палками в руках, а работа в умеренном темпе. В ней задействовано до 90% мышц всего организма. Положительный эффект – это укрепление и оздоровление всего организма без перегрузок.

Для того, чтобы заниматься Скандинавской ходьбой необходимо выбирать места для прогулок (тренировок) с учетом психологической разгрузки. Это могут быть дорожки парков, аллей и других спокойных мест, свободных от автотранспорта.

Тестирование проводится на дорожках стадионов, в аллеях парков, скверов, на любой ровной или слабо пересеченной местности. Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь. Желательно, с собой иметь палки, подобранные по росту тестируемого. Высота палок подбирается с учетом физической подготовленности участников тестирования.

Для неподготовленных - высота палки должна составлять 66% от их роста. Для умеренно подготовленных – 68% и для хорошо подготовленных (спортсменов) 70% от их роста. Палки могут быть одно, двух или

трехсекционные. Удобнее всего использовать для передвижения двухсекционные палки, которые могут быть оптимально подогнаны под рост тестируемого. Если нет возможности для процентного вычисления длины палки, то исходят, как правило по углу сгиба локтевого сустава. Ослабляют крепление секции. До конца раздвигают палку. Ставят палку на грунт (рука в темляке) возле ступни. И давя на палку рукой, доводят сгибание руки в локтевом суставе: у неподготовленных – чуть больше 90\*; умеренно подготовленных – 90\* и для хорошо подготовленных (спортсменов) - 85\*. Прошу учесть, что, чем выше палка, тем длиннее должен быть шаг, соответственно больше и нагрузка.

Наконечники для палок выбирают в зависимости от состояния грунта. Если это снежный покров, то на наконечниках должны быть лапки. Если это асфальт – то резиновые наконечники. Если же мягкий грунт – стальное копьё.

Для захвата палки удобнее всего использовать темляки – «капканы». Они лучше обхватывают кисть и более удобные в ходьбе.

Технику выполнения ходьбы лучше всего начинать с простых движений.

1 этап: взять палки в руки и тащить их за собой, шагая в том темпе, в котором привыкли ходить.

2 этап: при ходьбе естественный взмах руками, палки за собой.

3 этап: идти вперед с отталкиванием ногами (широкий шаг) палки за собой

4 этап: ходьба с палками в спокойном темпе.

5 этап: ходьба с палками с пятки на носок с интенсивным отталкиванием ногами и руками.

*Ошибки при ходьбе:*

1. Рука согнута в локтевом суставе при выносе палки вперед;
2. Не опоры на палки (нет интенсивного отталкивания палками);
3. Не ставить палку впереди (ставится около стопы);
4. Не полностью задействован верхний плечевой пояс (отталкивание только предплечьем)
5. Руки не «загребают» через стороны (идут вдоль туловища);
6. Не держать палки в кулаке (раскрывать ладони);
7. Ноги двигаются параллельно линии движения (правильно);
8. Не делать вялый толчок «нога-рука» (эффективно отталкиваться);

*Методика подготовки.*

Прежде чем приступить непосредственно к ходьбе, необходимо, как и в любом виде, сделать разминку. Разминка начинается с растяжки всех групп мышц, задействованных в работе. Затем упражнения на месте (таз, спина, руки, ноги).

Упражнения на равновесие (на одной ноге, с приседом)

Начинать ходьбу в спокойном темпе, постепенно доведя её до быстрой, но комфортной для сердечно-сосудистой системы.

С собой обязательно брать питье.

Количество времени для ходьбы выбирается индивидуально для каждого занимающегося. Но он не может быть 10-15мин – до легкой или средней усталости.

*Противопоказания к применению:*

Артрозы, артриты ног, проблемы с сердцем.

**5. Требования к технике выполнения для вновь введенных видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО.**

Правда ли, что в силовой гимнастике ФИКСАЦИЯ ИП должна быть не менее 1сек?

**6. Особенности судейства вида комплекса ГТО туристский поход с учетом нормативных документов ХМАО-Югры**

**7. Особенности судейства вида комплекса ГТО - самооборона без оружия**

