УТВЕРЖДАЮ:

Директор сети
СК Фитнес Град
И.С. Микшин
18.11.2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ СДАЧИ НОРМ ГТО ФИТНЕС ГРАД КОЛОМЕНСКАЯ

1. Сдача норм ГТО проходит с 7 по 13 декабря 2020 года для членов клуба Фитнес Град Коломенская.
2. Время проведения:
   - утреннее время с 7.30 до 8.30 или 8.30 до 9.30
   - вечернее время с 17.00 до 18.00 или с 19.00 до 20.00
   - в выходные дни 12.00 до 13.00 или 13.00 до 14.00
3. Регистрация заявок на участие происходит на рецепции клуба с 23 ноября по 6 декабря 2020
4. Координатор проведения сдачи норм ГТО – менеджер тренажерного зала Трынин И.Э. Контроль осуществляется администрацией клуба.
5. Участник имеет право на одну попытку выполнения комплекса в рамках данного периода.
6. Подведение итогов осуществляется по завершению периода сдачи норм. Дата выдача удостоверений 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). Либо 1 месяц в подарок к годовому абонементу, 15 дней к полугодовому абонементу**
   - **ГТО ФИТНЕС ГРАД 2 степени - 10 % скидка на ежемесячный платеж (оплата составит 1350р). Либо 2 недели в подарок к годовому абонементу, 10 дней к полугодовому абонементу**
   - **ГТО ФИТНЕС ГРАД 3 степени - 5 % скидка на ежемесячный платеж (оплата составит 1425 р) Либо 10 дней в подарок к годовому абонементу, 7 дней к полугодовому абонементу**
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	20 раз	40 раз	15 раз	35 раз	12 раз
Подтягивания на перекладине*	20 раз	20 раз	15 раз	15 раз	12 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	3,0 км	2,7 км	2.7 км	2,5 км	2,5 км	2,3 км

* 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	18 раз	30 раз	14 раз	25 раз	10 раз
Подтягивания на перекладине*	18 раз	18 раз	14 раз	14 раз	10 раз	8 раз
Подъем ног в упоре на локтях	25 раз	20 раз	20 раз	15 раз	15 раз	10 раз
Бег на дорожке за 12 минут	2,7 км	2,5км	2.5км	2,3 км	2,3 км	2,0 км

* 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	30 раз	15 раз	30 раз	12 раз	20 раз	8 раз
Подтягивания на перекладине*	15 раз	15 раз	12 раз	12 раз	8 раз	8 раз
Подъем ног в упоре на локтях	20 раз	15 раз	15 раз	12 раз	12 раз	10 раз
Бег на дорожке за 12 минут	2,5 км	2,3 км	2,3 км	2,0 км	2,0 км	1,8 км

* 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 виса 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

частник 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 виса 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.