

**УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ОКТАБРСКОГО
РАЙОНА**

Подписан: УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ,
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТАБРСКОГО РАЙОНА
DN: C=RU, S=Амурская область,
STREET=Колосовская 99, L=Екатеринбург,
T=Начальник, O=УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОКТАБРСКОГО РАЙОНА,
OTRN=1022801062976, СНИЛС=05971283087,
ИНН Ю Л=2821000300, ИНН=282100099459,
E=cristof1987@yandex.ru, G=Елена Николаевна,
SN=Ищаникова, CN=УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОКТАБРСКОГО РАЙОНА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-07-16 13:05:01
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ
Президент Общероссийской
физкультурно-спортивной
общественной организации
«Федерация многоборья ГТО
России»



К.Х.

К.Х. Шаманов

2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о первом турнире в дистанционном формате
«Народные ИГРЫ ГТО 2024»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первый турнир в дистанционном формате «Народные ИГРЫ ГТО 2024» (далее – Турнир) проводится в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни», в рамках достижения одной из важнейших национальных целей развития, а именно «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей», а также развития нового вида спорта многоборье готов к труду и обороне.

Цель Турнира:

Повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Турнира:

- пропаганда комплекса ГТО и нового вида спорта многоборье готов к труду и обороне как одних из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 12 до 55 лет и старше по результатам выполнения ими испытаний комплексов Турнира.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Турнир проводится на территории Российской Федерации в дистанционном формате в период с 20 января 2024 года по 20 февраля 2024 года, в том числе 20 января – день начала приема заявок, 5 февраля – день окончания приема заявок, 20 февраля – день объявления (публикации) результатов Турнира.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство и непосредственное проведение Турнира осуществляет общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация многоборья ГТО России» (далее Федерация), а также Главная судейская коллегия (далее – ГСК). Состав Главной судейской коллегии (ГСК) утверждаются Федерацией.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Турнир проводится среди граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом и направившие свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего Положения.

К участию в Турнире допускаются:

Индивидуальные участники в следующих категориях:

1. **«Общая категория»**, девушки и юноши (возрастные группы 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет), имеющие стаж регулярных занятий физической культурой и/или спортом не менее года и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как приседание на одной ноге («пистолет») (девушки/юноши), приседания (девушки/юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки/юноши), челночный бег (общая дистанция не менее 35 м), становая тяга гири 4-8 кг (девушки) и 6-12 кг (юноши), махи гири 4-8 кг (девушки) и 6-12 кг (юноши), подъем гири над головой 4-8 кг (девушки) и 6-12 кг (юноши), махи гири 4-8 кг (девушки) и 6-12 кг (юноши). Вес снарядов зависит от возрастной группы.

2. **«Продвинутая категория»**, девушки и юноши (возрастные группы 14-15 лет, 16-17 лет), имеющие стаж регулярных занятий физической культурой и/или спортом не менее трех лет и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как приседание на одной ноге («пистолет») (девушки/юноши), приседания (девушки/юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки/юноши), челночный бег (общая дистанция не менее 35 м), становая тяга гири 8-12 кг (девушки) и 12-16 кг (юноши), махи гири 8-12 кг (девушки) и 12-16 кг (юноши), подъем гири над головой 8-12 кг (девушки) и 12-16 кг (юноши), махи гири 8-12 кг (девушки) и 12-16 кг (юноши). Вес снарядов зависит от возрастной группы.

3. **«Первая попытка»**, женщины и мужчины (возрастные группы 18-34 лет, 35-39 лет, 40-44 лет, 45-49 лет, 50-54 лет, 55 лет и старше), имеющие стаж регулярных тренировок не менее года и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как прыжки с разведением рук и ног, приседание на одной ноге («пистолет») (женщины/мужчины), приседания (женщины/мужчины), приседания с отягощением на груди не менее 4 кг (женщины) и не менее 6 кг (мужчины), подъем в стойку из положения лежа (берпи) (женщины/мужчины), челночный бег (общая дистанция не менее 35 м), поднимание туловища из положения лежа не менее 60 раз (женщины/мужчины).

4. **«Любители»**, женщины и мужчины (возрастные группы 18-34 лет, 35-39 лет, 40-44 лет, 45 лет и старше), имеющие стаж регулярных тренировок более года и уровень физической подготовки позволяющие владеть такими основными гимнастическими навыками, как поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины/мужчины), прыжки в длину с места (женщины/мужчины), подъем в стойку из положения лежа (берпи) (женщины/мужчины), челночный бег (общая дистанция не менее 35 м) (женщины/мужчины), становая тяга гири не менее 16 кг (женщины) и не

менее 24 кг (мужчины), рывок гантели не менее 8 кг (женщины) и не менее 12 кг (мужчины).

5. **«Продвинутые»**, женщины и мужчины (возрастные группы 18-34 лет, 35-39 лет, 40-44 лет, 45 лет и старше), имеющие уровень физической подготовки, позволяющий владеть такими гимнастическими навыками, как подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины), подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), приседание на одной ноге («пистолет») с весом (мужчины/женщины), прыжки в длину с места, жим двух гирь с плеч сидя не менее 16 кг (женщины) и не менее 24 кг (мужчины), подъем гантелей с плеч не менее 15 кг (женщины) и не менее 25 кг (мужчины).

6. **«Профессионалы»**, женщины и мужчины (возрастные группы 18-34 лет, 35-39 лет, 40-44 лет, 45 лет и старше), имеющие уровень физической подготовки, позволяющий владеть такими гимнастическими навыками, как прыжки в длину с места, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины), подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), приседание на одной ноге («пистолет») с весом (женщины/мужчины), жим двух гирь с плеч сидя не менее 16 кг (женщины) и не менее 24 кг (мужчины), рывок гантелей не менее 15 кг (женщины) и не менее 25 кг (мужчины).

К участию допускаются граждане Российской Федерации в возрасте 12 лет и старше. Возраст участников определяется на последний день соревнований, 20 февраля 2024 года.

Все участники должны быть зарегистрированы к участию на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> в период с 20.01.2024 по 05.02.2024 г.

V. ПРОГРАММА ТУРНИРА

V.I Спортивная программа Турнира состоит из дистанционных испытаний (тестов) комплекса ГТО («Иду на рекорд»), выполняемых на максимально возможный результат каждым пожелавшим участником соревнований участников в личном зачете в следующих возрастных группах :

- 6-7 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 8-9 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 10-12 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 13-15 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 16-18 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 19-20 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- 21-30 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 31-35 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 36-40 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 41-45 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 46-50 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 51-55 лет (раздельно среди женщин и мужчин);

- 56-60 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 61-65 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 66-70 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- 71+лет (раздельно среди женщин и мужчин).

Каждый участник может выбрать одну или несколько дисциплин из 3-х:

- Подтягивание из виса на высокой перекладине, для всех категорий возраста 6-71+ лет;
- Рывок гири, для категорий возраста 19-71+ лет;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, для всех категорий возраста 6-71+ лет.

Участник должен внести свои результаты в личном кабинете на сайте в сети Интернет gto.com.ru в период с 20 января по 5 февраля 2024 года.

1.Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участнику необходимо выполнить строгие подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка за 2 минуты максимальное количество раз.

2.Рывок гири весом 16 кг (женщины), 24 кг (мужчины).

Участнику необходимо выполнить рывок гири 16 кг для женщин и 24 кг для мужчин за 2 минуты максимальное количество раз.

3.Поднимание туловища из положения лежа на спине

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту максимальное количество раз.

V.II Спортивная программа Турнира состоит из дистанционных соревнований участников в личном зачете в следующих категориях и возрастных группах:

- «Общая категория» 12-13 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- «Общая категория» 14-15 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- «Общая категория 16-17 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- «Продвинутая категория» 14-15 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- «Продвинутая категория 16-17 лет (раздельно среди девушек и юношей);
- «Первая попытка» 18-34 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Первая попытка» 35-39 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Первая попытка» 40-44 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Первая попытка» 45-49 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Первая попытка» 50-54 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Первая попытка» 55 лет и старше (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Любители» 18-34 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Любители» 35-39 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Любители» 40-44 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Любители» 45 лет и старше (раздельно среди женщин и мужчин);

- «Продвинутые» 18-34 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Продвинутые» 35-39 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Продвинутые» 40-44 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Продвинутые» 45 лет и старше (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Профессионалы» 18-34 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Профессионалы» 35-39 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Профессионалы» 40-44 лет (раздельно среди женщин и мужчин);
- «Профессионалы» 45 лет и старше (раздельно среди женщин и мужчин).

Соревнования для всех категорий участников во всех возрастных группах состоят из двух частей (А и Б) одного комплекса, выполняемого участником за указанное время. Каждый участник может участвовать только в одной категории и должен внести свои результаты в личном кабинете на сайте в сети Интернет gto.com.ru в период с 20 января по 5 февраля 2024 года.

6 февраля – 19 февраля 2024 года – работа Главной судейской коллегии.

20 февраля 2024 года – объявление (публикация) результатов на сайте в сети Интернет gto.com.ru.

1. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Общая категория» 12-13 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Общая категория» в возрастной группе 12-13 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 3 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **140 см** для девушек и **160 см** для юношей.

Общее число повторений – 5 раз для девушек и юношей.

После последнего прыжка участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **10 повторений** для девушек и **15 повторений** для юношей.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание»

Участнику необходимо выполнить **приседание – 20 повторений** для девушек и юношей.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 10х3,5 м**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 4 кг для девушек** и становую тягу гири **весом 6 кг для юношей – 30 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Мах гирей»

Участнику необходимо выполнить мах гирей **весом 4 кг для девушек** и мах гирей **весом 6 кг для юношей – 20 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем гири над головой»

Участнику необходимо выполнить подъем гири над головой **весом 4 кг для девушек** и подъем гири над головой **весом 6 кг для юношей – 10 повторений.**

Подъем гири осуществляется с груди любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

2. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Общая категория» 14-15 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Общая категория» в возрастной группе 14-15 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 3 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **150 см** для девушек и **170 см** для юношей.

Общее число повторений – 5 раз для девушек и юношей.

После последнего прыжка участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **10 повторений** для девушек и **15 повторений** для юношей.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание»

Участнику необходимо выполнить **приседание – 20 повторений** для девушек и юношей.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 10х3,5 м**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 6 кг** для девушек и становую тягу гири **весом 8 кг** для юношей – **30 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Мах гирей»

Участнику необходимо выполнить мах гирей **весом 6 кг** для девушек и мах гирей **весом 8 кг** для юношей – **20 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем гири над головой»

Участнику необходимо выполнить подъем гири над головой **весом 6 кг** для девушек и подъем гири над головой **весом 8 кг** для юношей – **10 повторений**.

Подъем гири осуществляется с груди любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество

очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

3. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Общая категория» 16-17 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Общая категория» в возрастной группе 16-17 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 3 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 5 минут.

Часть А.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **170 см** для девушек и **190 см** для юношей.

Общее число повторений – 5 раз для девушек и юношей.

После последнего прыжка участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **10 повторений** для девушек и **15 повторений** для юношей.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание»

Участнику необходимо выполнить **приседание – 20 повторений** для девушек и **юношей.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 10х3,5 м**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 8 кг** для девушек и становую тягу гири **весом 12 кг** для юношей – **30 повторений.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Мах гирей»

Участнику необходимо выполнить мах гирей весом 8 кг для девушек и мах гирей весом 12 кг для юношей – 20 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем гири над головой»

Участнику необходимо выполнить подъем гири над головой весом 8 кг для девушек и подъем гири над головой весом 12 кг для юношей – 10 повторений.

Подъем гири осуществляется с груди любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

4. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Продвинутая категория» 14-15 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Продвинутая категория» в возрастной группе 14-15 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 3 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 160 см для девушек и 180 см для юношей.

Общее число повторений – 5 раз для девушек и юношей.

После последнего прыжка участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить 10 повторений для девушек и 15 повторений для юношей.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание на одной ноге «пистолет»»

Участнику необходимо выполнить приседание на одной ноге «пистолет» – 10 повторений для девушек и юношей.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 10х3,5 м**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 8 кг для девушек** и становую тягу гири **весом 12 кг для юношей – 30 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Мах гирей»

Участнику необходимо выполнить мах гирей **весом 8 кг для девушек** и мах гирей **весом 12 кг для юношей – 20 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Рывок гири»

Участнику необходимо выполнить рывок гири над головой **весом 8 кг для девушек** и подъем гири над головой **весом 12 кг для юношей – 10 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

5. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Продвинутая категория» 16-17 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Продвинутая категория» в возрастной группе 16-17 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 3 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 5 минут.

Часть А.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для девушек** и **200 см для юношей**.

Общее число повторений – 5 раз для девушек и юношей.

После последнего прыжка участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить **10 повторений** для девушек и **15 повторений** для юношей.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание на одной ноге «пистолет»»

Участнику необходимо выполнить приседание на одной ноге «пистолет» – **10 повторений** для девушек и юношей.

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать спринт **10х3,5 м**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 12 кг** для девушек и становую тягу гири **весом 16 кг** для юношей – **30 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Мах гирей»

Участнику необходимо выполнить мах гирей **весом 12 кг** для девушек и мах гирей **весом 16 кг** для юношей – **20 повторений**.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Рывок гири»

Участнику необходимо выполнить рывок гири над головой **весом 12 кг** для девушек и подъем гири над головой **весом 16 кг** для юношей – **10 повторений**.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

6. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» 18-34 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» в возрастной группе 18-34 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 3 минут.

Часть А.

1. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 10х3,5 м.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с отягощением на груди»

Необходимо выполнить приседание с отягощением на груди **весом 4 кг для женщин** и приседание с отягощением на груди **весом 6 кг для мужчин – 5 повторений** для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – **5 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Прыжки с разведением рук и ног»

Участнику необходимо выполнить прыжки с разведением рук и ног – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – **50 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в

части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

7. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» 35-39 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» в возрастной группе 35-39 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать спринт **10x3,5 м.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с отягощением на груди»

Необходимо выполнить приседание с отягощением на груди **весом 4 кг для женщин** и приседание с отягощением на груди **весом 6 кг для мужчин – 5 повторений** для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – **5 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения в части А.

4. «Прыжки с разведением рук и ног»

Участнику необходимо выполнить прыжки с разведением рук и ног – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – **50 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное

время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

8. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» 40-44 лет, 45-49 лет, 50-54 лет, 55 лет и старше.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Первая попытка» в возрастных группах 40-44 лет, 45-49 лет, 50-54 лет, 55 лет и старше делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 1 упражнения, которое необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки с разведением рук и ног»

Участнику необходимо выполнить прыжки с разведением рук и ног – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 7х3,5 м.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Приседание с отягощением на груди»

Необходимо выполнить приседание с отягощением на груди **весом 4 кг для женщин** и приседание с отягощением на груди **весом 6 кг для мужчин** – **5 повторений** для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – **3 повторения** для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – **50 повторений** для женщин и мужчин.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

9. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Любители» 18-34 лет, 35-39 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Любители» в возрастных группах 18-34 лет, 35-39 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 170 см для женщин и 190 см для мужчин.

Общее число повторений – 6 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать спринт 8х3,5 м.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – 10 повторений для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – 12 повторений для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.

Общее количество повторений – **30 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Рывок гантели»

Участнику необходимо выполнить рывок гантели **весом 8 кг для женщин и весом 12 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **20 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

10. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Любители» 40-44 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Любители» в возрастной группе 40-44 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **160 см для женщин и 180 см для мужчин.**

Общее число повторений – 6 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 8х3,5 м.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – **12 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Становая тяга гири»

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **30 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Взятие гантели с пола, швунг гантели»

Участнику необходимо выполнить взятие гантели из вися, швунг гантели **весом 8 кг для женщин и весом 12 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **20 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

11. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Любители» 45 лет и старше.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Любители» в возрастной группе 45 лет и старше делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **150 см для женщин и 170 см для мужчин.**

Общее число повторений – 6 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Челночный бег»

Участнику необходимо пробежать **спринт 8х3,5 м.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Подъем в стойку из положения лежа (берпи)»

Участнику необходимо выполнить подъем в стойку из положения лежа (берпи) – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участнику необходимо выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине – **12 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.**1. «Становая тяга гири»**

Участнику необходимо выполнить становую тягу гири **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **30 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Взятие гантели с пола, швунг гантели»

Участнику необходимо выполнить взятие гантели из вися, швунг гантели **весом 8 кг для женщин и весом 12 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **20 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

12. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» 18-34 лет, 35-39 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» в возрастных группах 18-34 лет, 35-39 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за

4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **200 см для женщин и 220 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание на одной ноге «пистолет»»

Участнику выполнить приседание на одной ноге «пистолет» – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч весом **16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить строгие подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **7 повторений для женщин и 10 повторений мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **25 калорий для женщин и 40 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Подъем гантели с плеч»

Участнику необходимо выполнить подъем гантели с плеч весом **15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 40 раз для женщин и мужчин.

Подъем гантели с плеч осуществляется любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

13. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» 40-44 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» в возрастной группе 40-44 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для женщин и 200 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с гирей на груди»

Участнику выполнить приседание с гирей на груди **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 10 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из вися на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить подтягивание из вися на высокой перекладине до подбородка – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Подтягивания выполняются любым удобным для участника способом.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **25 калорий для женщин и 40 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Подъем гантели с плеч»

Участнику необходимо выполнить подъем гантели с плеч **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **40 раз для женщин и мужчин.**

Подъем гантели с плеч осуществляется любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

14. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» 45 лет и старше.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Продвинутые» в возрастной группе 45 лет и старше делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 4 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **170 см для женщин и 190 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с гирей на груди»

Участнику необходимо выполнить приседание с гирей на груди **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин – 10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч весом **16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **5 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Подтягивания выполняются любым удобным для участника способом.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **25 калорий для женщин и 40 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Подъем гантели с плеч»

Участнику необходимо выполнить подъем гантели с плеч весом **15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **40 раз для женщин и мужчин.**

Подъем гантели с плеч осуществляется любым способом.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

15. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» 18-34 лет, 35-39 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» в возрастных группах 18-34 лет, 35-39 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 5 минут.

Часть А.**1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»**

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **200 см для женщин и 220 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание на одной ноге «пистолет» с гантелями на груди»

Участнику необходимо выполнить приседание на одной ноге «пистолет» с гантелями на груди **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин – 10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить строгое подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **7 повторений для женщин и 10 повторений мужчин.**

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.**1. «Гребной тренажер»**

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **35 калорий для женщин и 50 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Рывок гантели в сед»

Участнику необходимо выполнить рывок гантели в сед **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 50 раз для женщин и мужчин.

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество

очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

16. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» 40-44 лет.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» в возрастной группе 40-44 лет делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 5 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для женщин и 200 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с гантелями на груди»

Участнику необходимо выполнить приседание с гантелями на груди **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин – 10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Подтягивание выполняется любым удобным для участника способом.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **35 калорий для женщин и 50 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Рывок гантели»

Участнику необходимо выполнить рывок гантели в сед **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **50 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

17. Спортивная программа для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» 45 лет и старше.

Комплекс упражнений для индивидуальных участников в категории «Профессионалы» в возрастной группе 45 лет и старше делится на две части (А и Б). В части А участник проходит максимальное количество кругов из 4 упражнений за 4 минуты. После минутного перерыва участник приступает к выполнению части Б, состоящей из 2 упражнений, которые необходимо выполнить за максимально короткое время, но не более 5 минут.

Часть А.

1. «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **170 см для женщин и 190 см для мужчин.**

Общее число повторений – 5 раз для женщин и мужчин.

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

2. «Приседание с гантелей на груди»

Участнику необходимо выполнить приседание с гантелей на груди **весом 15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин – 10 повторений для женщин и мужчин.**

Выполнив упражнение, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

3. «Жим двух гирь сидя с плеч»

Участнику необходимо выполнить жим двух гирь сидя с плеч **весом 16 кг для женщин и весом 24 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **5 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения.

4. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Участникам необходимо выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине до подбородка – **10 повторений для женщин и мужчин.**

Подтягивание выполняется любым удобным для участника способом.

Выполнив упражнение, участник возвращается к выполнению 1-4 упражнений части А соревновательного комплекса.

После завершения отведенного времени на выполнение части А комплекса участнику дается 1 минута отдыха.

Часть Б.

1. «Гребной тренажер»

Участнику необходимо с помощью гребного тренажера сбросить **35 калорий для женщин и 50 калорий для мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник переходит к выполнению следующего упражнения части Б комплекса.

2. «Рывок гантели»

Участнику необходимо выполнить рывок гантели в сед весом **15 кг для женщин и весом 25 кг для мужчин.**

Общее количество повторений – **50 раз для женщин и мужчин.**

Выполнив необходимое количество повторений, участник фиксирует фактическое время выполнения части Б комплекса.

В результате прохождения комплекса участник получает сумму очков за количество кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и фактическое время прохождения части Б комплекса. Наименьшее количество очков соответствует наибольшему количеству кругов (повторений), выполненных в части А комплекса за отведенное время, и минимальное время прохождения части Б комплекса.

Участникам необходимо выполнить все условия комплекса за указанное время каждого в своей категории и внести свои результаты в личном кабинете на сайте gto.com.ru до окончания приема заявок – 5 февраля 2024 года.

В случае отсутствия результатов выполнения одной из частей комплекса, участник будет считаться выбывшим из соревнований. В этом случае занесенные им результаты выполнения одной из частей комплекса не будут аннулированы и будут учтены в общем Всероссийском рейтинге.

Участники должны подтвердить указанные в личном кабинете результаты видеозаписями с выполнением комплекса. Видеозаписи будут просмотрены Главной судейской коллегией. В случае возникновения спорных ситуаций ГСК в праве запросить дополнительное видео подтверждение. В случае выявления нарушений результаты участника могут быть признаны ГСК не действительными. Отсутствие видео подтверждения ведет к автоматическому аннулированию результата.

Причиной для изменения или признания недействительными результатов участника, может стать несоблюдение руководства по предоставлению видеоматериала, в том числе, запись движений под углом, на большом расстоянии или при плохом освещении, что не позволяет судьям оценить выполнение стандартов движения. *(Примечание: вследствие создаваемого оптического искажения широкоугольные объективы не должны использоваться при записи видео).*

Подробное описание техники выполнения упражнений, условия незначёта повторений, системы начисления штрафов, требования к осуществлению видеофиксации выполнения упражнений будут опубликованы на сайте в сети Интернет: <https://gto.com.ru/> не позднее 10 января 2024 года.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Подведение итогов в Турнире определяется по количеству набранных очков по результатам прохождения обеих частей комплекса отдельно в каждой категории, возрастной группе и отдельно среди девушек, женщин и юношей, мужчин.

Наименьшее количество очков, в сумме набранных за прохождение двух частей комплекса, соответствует 1 месту в турнирной таблице, а наибольшее количество очков – последнему.

При равном количестве очков у двух и более участников в одной категории, одной возрастной группе (раздельно среди девушек, женщин и юношей, мужчин) преимущество получает участник, выполнивший наименьшее количество не правильных повторений (часть А) или выполнивший упражнения за наименьшее количество времени (часть Б).

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ.

В случае неправильных, по мнению участников, решений судейской коллегии или при возникновении каких-либо вопросов, участник может обратиться главному судье Турнира с заявлением.

Заявление делается в письменной форме в адрес Главного секретаря не позднее, чем через 3 рабочих дня после объявления результатов соревнований и обнаружения нарушения Положения о Турнире.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены судейской коллегией или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника.

Если участник подает необоснованный протест, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право аннулировать результаты участия в соревнованиях.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Индивидуальные участники, занявшие 1 место «Иду на Рекорд» и 1,2,3 места в личном зачете прохождения комплекса Народных Игр ГТО в следующих категориях и возрастных группах:

- «Общая категория» 12-13 лет отдельно среди девушек и юношей;
- «Общая категория» 14-15 лет отдельно среди девушек и юношей;
- «Общая категория» 16-17 лет отдельно среди девушек и юношей;
- «Продвинутая категория» 14-15 лет отдельно среди девушек и юношей;
- «Продвинутая категория» 16-17 лет отдельно среди девушек и юношей;
- «Первая попытка» 18-34 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Первая попытка» 35-39 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Первая попытка» 40-44 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Первая попытка» 45-49 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Первая попытка» 50-54 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Первая попытка» 55 лет и старше отдельно среди женщин и мужчин;
- «Любители» 18-34 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Любители» 35-39 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Любители» 40-44 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Любители» 45 лет и старше отдельно среди женщин и мужчин;
- «Продвинутые» 18-34 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Продвинутые» 35-39 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Продвинутые» 40-44 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Продвинутые» 45 лет и старше отдельно среди женщин и мужчин;
- «Профессионалы» 18-34 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Профессионалы» 35-39 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Профессионалы» 40-44 лет отдельно среди женщин и мужчин;
- «Профессионалы» 45 лет и старше отдельно среди женщин и мужчин,

награждаются медалями и дипломами.

Субъект Российской Федерации, чьи жители заняли 1 место в общем медальном зачете, награждается Кубком Народных Игр ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по оплате спортивного инвентаря, спортивных снарядов, экипировке участников, страхованию жизни и здоровья участников, а также проведению видеофиксации выполнения комплекса Турнира несет участник самостоятельно.

Расходы по обеспечению ГСК, индивидуальных призов победителям, а также иные организационные расходы несет организатор Турнира – Федерация.

Финансирование затрат по проведению мероприятий Турнира также может осуществляться за счет иных средств, привлеченных на эти цели организатором Турнира.

IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Все участники Турнира должны быть зарегистрированы на официальном сайте Турнира (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» <https://gto.com.ru/>), иметь личный кабинет.

Заявка на участие во всех категориях и возрастных группах индивидуальных участников подается на сайте в сети Интернет <https://gto.com.ru/> в период с 20 января по 5 февраля 2024 года. Заявки, полученные позже указанных сроков, рассмотрены не будут.

Участники несут ответственность за соблюдение формата задания, выполнение всех движений согласно заданным стандартам Федерации, подсчет выполненных повторений, использование необходимого оборудования, контроль времени и корректное внесение результатов.