

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО

ПЛАВАНИЕ

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Самая распространенная техника плавания вольным стилем (кролем). Под водой делается 2-4 дельфинообразных движений ногами, которые перед выходом из воды меняются на удары кролем.

При вдохе слева правая рука вытянута, захватывает кистью воду, локоть поднимается и предплечье опирается на воду. Локоть левой руки выходит из воды, готовясь к приему гребка на левую руку. Ноги разведены, правая выпрямленная внизу, левая, согнутая в колене поднята вверх и выполняет удар стопой по воде. Лицо поворачивается влево, начинается вдох.

Правая рука завершает гребок, а левая повторяет предыдущие движения правой руки. Правая нога повторяет предыдущее движение левой ноги. Во время гребка тело подтягивается. Лицо поворачивается вниз, дыхание задерживается.

Цикл разделяется на 2 полуцикла, каждый из которых выполняется в 3 фазы: захват с выходом, подтягивание и отталкивание с захватом. В первом полуцикле в 1-ой фазе начинается вдох, во 2-ой оканчивается, в 3-ей начинается задержка дыхания. Во 2-ом полуцикле в 1-ой фазе продолжается задержка дыхания, во 2-ой начинается выдох, в 3-й оканчивается выдох.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

ГТО Дзержинский район



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

