**ПРОТОКОЛ**

***принятия зачета по физической подготовке Третьего Открытого Первенства по спортивному многоборью***

***среди образовательных учреждений РФ и стран ближнего зарубежья***

***«ЛИГА ЧЕМПИОНОВ-2022»***

Название образовательного учреждения Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад №3 «Рябинка»

Почтовый адрес 624030 Свердловская область Белоярский район пгт. Белоярский ул. Юбилейная 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, Имя** | **Возрастная группа** | **МАЛЬЧИКИ** | | | | | |
|  |  |  | Бег 30 м(сек.) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во качественных раз/мин) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во качественных раз за мин) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во качественных раз/мин.) |
| 1. | Хизбуллин Арсений | 1 | 8.0 | 1 | 11 | +3 | 103 | 16 |
| 2. | Заболотских Миша | 1 | 8.7 | 0 | 9 | -5 | 95 | 17 |
| 3. | Тропин Игорь | 1 | 9.5 | 0 | 7 | +8 | 100 | 26 |
| 4. | Мартюшев Илья | 1 | 8.9 | 0 | 12 | 0 | 85 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, Имя** | **Возрастная группа** | **ДЕВОЧКИ** | | | | | |
|  |  |  | Бег 30 м(сек.) | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во качественных раз за мин) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во качественных раз/мин.) |
| 1. | Грошева Василиса | 1 | 8.8 | 23 | 25 | +15 | 100 | 27 |
| 2. | Привалова Алиса | 1 | 8.0 | 32 | 16 | +6 | 120 | 26 |
| 3. | Мейрумян Лаура | 1 | 8.5 | 15 | 13 | +3 | 103 | 18 |
| 4. | Давыдова Вероника | 1 | 8.9 | 10 | 15 | +5 | 102 | 20 |
| 5. | Астафьева Валерия | 1 | 8.5 | 17 | 28 | +7 | 100 | 23 |
| 6. | Каныгина Александра | 1 | 10.0 | 21 | 23 | +8 | 98 | 10 |
| 7. | Комарова Агнесса | 1 | 9.4 | 22 | 10 | +13 | 104 | 15 |
| 8. | Бутакова Дарина | 1 | 9.5 | 10 | 10 | +5 | 95 | 16 |

Дата принятия зачета « 2 » декабря 2022

Преподаватель физкультуры: Прозорова **Рима Мухатдисовна**

Правила принятия зачетов.

**Бег 30, 60 метров.** Рекомендуется, во избежание дальнейших недоразумений, правильно отмерять дистанцию. Для возрастных групп с 1 по 4 – 30 метров, с 5 группы – 60 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Для регионов, где погодные условия не позволяют (на момент принятия зачета) выполнить данный норматив – позволяется брать результаты более ранних тестирований (весна-лето-осень 2022 год).

**Подтягивание из положения виса на высокой планке** **(1 мин.) –** для всех возрастных групп мальчиков. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. **Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух за 1 минуту!!!**

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Прыжки через скакалку (30 сек) -** для всех возрастных групп девочек. Оценивается количество прыжков, совершенных участницей за 30 секунд, одновременно двумя ногами.

Исходное положение участницы – стоя, держа ручки скакалок в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участницы. По команде арбитра «Внимание! Марш!» участница приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участницу командой «Стоп!». Прыжок, на котором произошла остановка прыжков **засчитывается**, если 30 секунд не закончилось – участница продолжает выполнение дальше.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 мин)** – для всех возрастных групп. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. **Засчитывается количество правильно выполненных циклов**, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке** – для всех возрастных групп. 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. 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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** – для всех возрастных групп. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Прыгуну даются 2 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

• Заступ за линию и ее касание при отталкивании.

• Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.

• Прыжок выполнен с подскока.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)** – для всех возрастных групп. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитываются только правильно выполненное поднимание, некачественные поднимания не засчитываются в зачет участника.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

**Выборочно или специально (по итогам присланных Протоколов) будут производиться запросы на подтверждение результатов участников. Просим учитывать только правильно, качественно сделанные количества раз (упражнений). Подтверждением результата может быть видеофиксация выполнения упражнения, Протокол с официальных соревнований, результат на сайте ГТО и пр. документы.**