

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель Председателя
Правления Общероссийского
общественно-государственного
движения детей и молодежи
«Движение первых»



И.В. Нагорный

19 марта 2026 г.

**Регламент основных дисциплин муниципального этапа
Всероссийского физкультурного мероприятия «Вызов Первых»**

1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

1.1. Игровые туры Всероссийского физкультурного мероприятия «Вызов Первых» (далее – проект) проводятся по основным спортивным дисциплинам проекта в формате общекомандного зачета.

1.2. Каждая команда должна принять участие во всех основных дисциплинах в соответствии с возрастной категорией.

1.3. В общекомандном зачете по основным дисциплинам в каждой возрастной категории побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

*Количество баллов,
начисляемых команде за место в основной дисциплине*

№	Дисциплина	1 место	2 место	3 место и ниже
1.	Скорость – бег (время)	3 балла	2 балла	1 балла
2.	Выносливость – эстафетный бег (время)	5 баллов	4 балла	3 балла
3.	Скоростно-силовые возможности – поднятие туловища из положение лежа на спине (количество раз)	3 балла	2 балла	1 балла
4.	Скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3 балла	2 балла	1 балла
5.	Координационные возможности – челночный бег 3*10 метров (время)	3 балла	2 балла	1 балла
6.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	3 балла	2 балла	1 балла
7.	Вышибалы	5 баллов	4 балла	3 балла

1.4. В случае если команда не выполнила условия п. 1.2. настоящего Регламента (далее – Регламент), то результат команды не рассматривается.

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Участники, в том числе наставники команд, проекта обязаны:

- придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к официальным лицам, судьям, зрителям, представителям средств массовой информации, а также к другим участникам проекта;

- воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;

- соблюдать принципы спортивного поведения и принципы честных соревнований;

- соблюдать Положение Всероссийского физкультурного мероприятия «Вызов Первых», утвержденный Регламент.

2.2. За следующие нарушения участникам, в том числе наставника команд, объявляется предупреждение:

- оскорбительные высказывания, жесты и действия в отношении к официальным лицам, судьям, зрителям, представителям средств массовой информации, а также к другим участникам соревнований;

- безосновательная подача апелляции.

2.3. За следующие нарушения участникам, в том числе наставника команд, объявляется дисквалификация:

- пребывание в состоянии алкогольного или иного опьянения;

- повторное предупреждение за любое нарушение.

3. РЕШЕНИЕ СПОРНЫХ МОМЕНТОВ

3.1. Все спорные моменты решаются менеджерами команд.

Приложение № 1
к Регламенту основных дисциплин
муниципального этапа Всероссийского физкультурного
мероприятия «Вызов Первых»

**Список и порядок проведения основных дисциплин
муниципального этапа Всероссийского физкультурного мероприятия «Вызов Первых»
Основные дисциплины Всероссийского физкультурного мероприятия «Вызов Первых»**

№ п/п	Дисциплина	Возрастные категории участников		
		1 категория	2 категория	3 категория
Количество участников в команде		5 человек одной возрастной категории: - не менее 2 юношей; - не менее 2 девушек. Остальной состав из 1 участника определяется наставником самостоятельно.		
Рекомендуемый резерв		Не более 2 человек одной возрастной категории		
Состав команды для участия в дисциплине:				
1.	Скорость – бег (время)	1 м или 1 ж 30 метров	1 м или 1 ж 60 метров	1 м или 1 ж 100 метров
2.	Выносливость – эстафетный бег (время)	5 чел 5*30 метров	5 чел 5*60 метров	5 чел 5*100 метров
3.	Скоростно-силовые возможности – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	1 м или 1 ж 30 секунд	1 м или 1 ж 1 минута	1 м или 1 ж 1 минута

4.	Скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 м или 1 ж			
5.	Координационные возможности – челночный бег 3*10 метров (время)	1 м или 1 ж 3*10 метров			
6.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1 м или 1 ж			
7.	Вышибалы	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)

Приложение № 2
к Регламенту основных дисциплин
муниципального этапа Всероссийского
физкультурного мероприятия «Вызов Первых»

Скорость – бег (время)
(Основная дисциплина)

Порядок проведения дисциплины

Дистанция: 30,60,100 метров

1.1. Старт.

1.2. Используется низкий старт со стартовыми колодками.

1.3. Команды стартера: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (или выстрел стартового пистолета).

1.4. Фальстарт фиксируется судьей-стартером. При первом фальстарте забег переигрывается с предупреждением; при втором фальстарте в одном забеге виновный дисквалифицируется.

2. Беговая дорожка

2.1. Ширина каждой дорожки – не менее 1,22 метра.

2.2. Дорожки должны быть четко размечены, покрытие – нескользкое (резина, тартан, специализированное покрытие для легкоатлетических манежей).

3. Финиш

3.1. Финишная линия обозначается яркой лентой.

3.2. Результат фиксируется по моменту касания туловищем спортсмена вертикальной плоскости финишной линии (кроме головы, шеи, рук и ног).

3.3. Для точного хронометража рекомендуется использовать электронную систему фиксации времени. Допускается ручной хронометраж секундомерами с точностью до 0,01 секунды.

4. Измерение результатов

4.1. Результат измеряется в секундах с точностью до сотых (например: 4,56 с).

4.2. При использовании ручного хронометража результат округляется до десятых (например: 4,6 с).

4.3. В случае равенства результатов у двух или более участников проводится повторный забег для определения победителя.

5. Протесты и апелляции

5.1. Протест по поводу результата или нарушения правил может быть подан тренером или капитаном команды в письменной форме не позднее 15 минут после окончания забега.

5.2. Рассмотрением протестов занимается жюри в составе главного судьи, технического директора и судьи на финише.

5.3. Решение жюри является окончательным.

Выносливость – эстафетный бег (время) (Основная дисциплина)

Порядок проведения дисциплины

1. Общие положения

1.1. Настоящий Регламент определяет условия, порядок, технику выполнения и методику оценки результатов испытания «Эстафетный бег 5×100 метров» (далее – Тест).

1.2. Тест направлен на оценку уровня развития общей и специальной выносливости, скоростных способностей, а также навыков командного взаимодействия и передачи эстафеты.

1.3. Тест проводится в соответствии с утвержденным графиком в рамках мероприятий по оценке физической подготовленности обучающихся, сотрудников, спортивных команд или иных категорий участников.

1.4. Ответственность за организацию, безопасность и объективность проведения Теста возлагается на главного судью (преподавателя, инструктора, организатора соревнований).

2. Место, оборудование и инвентарь

2.1. Тест проводится на беговой дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или на любой ровной площадке с твердым покрытием, имеющей размеченную дистанцию не менее 120 метров в длину.

2.2. Необходимое оборудование и инвентарь:

* Стартовые колодки (по желанию участников, допускается старт с высокого старта);

* Эстафетные палочки (цельные, гладкие, полые, круглого сечения) – 1 штука;

* Разметочные конусы или стойки для обозначения зон передачи;

* Секундомеры;

* Измерительная рулетка (для проверки дистанции);

* Протоколы для записи результатов;

* Свисток или стартовый пистолет.

2.3. Разметка дистанции:

- * Дистанция разбивается на 5 равных отрезков по 100 метров.
- * Обозначаются: линия старта (для 1-го этапа), линии передачи эстафеты (для 2–5-го этапов), линия финиша (окончание 5-го этапа).
- * Зоны передачи эстафеты: на каждом этапе (кроме старта) за 10 метров до и через 10 метров после линии старта этапа выделяется 20-метровая зона передачи (зону необходимо нанести яркой разметкой или ограничить конусами). Эстафетная палочка должна быть передана строго в этой зоне.

3. Требования к участникам (командам)

- 3.1. К выполнению Теста допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к беговым нагрузкам высокой интенсивности.
- 3.2. Состав команды: 5 участников.
- 3.3. Замена участников после старта эстафеты не допускается. В случае травмы или невозможности продолжения бега команда снимается с дистанции (результат не фиксируется либо фиксируется как «не финиш»).
- 3.4. Участники обязаны выступать в спортивной форме и обуви, соответствующей правилам безопасности (шиповки разрешены на открытых стадионах, в манежах в соответствии с правилами покрытия).
- 3.5. Каждый участник несет ответственность за соблюдение правил передачи эстафеты и техники безопасности.

4. Правила и техника выполнения испытания

4.1. Общая схема:

- * Участник №1 стартует с линии старта (0 м) с эстафетной палочкой в руке, бежит 100 метров до зоны передачи.
- * Участник №2 стартует в зоне передачи, получает палочку, бежит следующий отрезок 100 метров и передает палочку участнику №3.
- * Участники №3 и №4 аналогично бегут по 100 метров и передают эстафету.
- * Участник №5 (последний этап) принимает эстафету, бежит финишные 100 метров и пересекает линию финиша.

4.2. Старт первого этапа:

- * По команде «На старт!» участник занимает место у стартовой линии.
- * По команде «Внимание!» – фиксирует позу (при низком старте).
- * По команде «Марш!» (или выстрелу) – начинает бег. Секундомеры включаются в момент стартового сигнала.

4.3. Передача эстафеты:

- * Передача осуществляется строго в 20-метровой зоне передачи. Принимающий бегун может начинать разгон до начала зоны, но палочка должна быть передана от передающего к принимающему только внутри размеченной зоны.

* Способ передачи: снизу вверх (классический) или сверху вниз (на усмотрение команды). Палочка вкладывается в руку принимающего.

* Передача считается завершенной, когда палочка находится в руке принимающего бегуна.

* Запрещено: бросать палочку, перекатывать по земле, передавать вне зоны передачи, мешать соперникам (при одновременном забеге нескольких команд).

4.4. Финиш:

* Финиш фиксируется в момент пересечения линии финиша туловищем бегуна (плечевым поясом) на последнем этапе. Рука с палочкой не является определяющей.

* Секундомер останавливается в момент касания финишной створа туловищем финишера.

4.5. Требования к эстафетной палочке:

* На протяжении всей дистанции переносится только одна эстафетная палочка.

* При падении палочки поднимать ее разрешено только тому участнику, который ее уронил. Сход с дорожки для поднятия разрешен, но участник не должен сокращать дистанцию (вернуться к месту падения или продолжить с места поднятия, не сокращая путь). За умышленное сокращение дистанции – дисквалификация.

5. Порядок проведения испытания

5.1. Судья проводит инструктаж с капитанами команд и участниками: объясняет схему этапов, расположение зон передачи, стартовые и финишные процедуры, сигналы.

5.2. Команды выстраиваются на старте. Возможен как одновременный старт нескольких команд (если позволяет количество дорожек), так и отдельный (поочередный) старт.

5.3. Каждой команде предоставляется одна зачетная попытка. В случае грубой ошибки при передаче (вне зоны) или потери палочки с нарушением правил ее поднятия – попытка может быть аннулирована.

5.4. Хронометраж

* Фиксируется общее время команды от стартового сигнала до финиша последнего участника.

* По возможности фиксируются промежуточные результаты (время прохождения каждого этапа), но в официальный зачет идет только итоговое время.

* Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

5.5. Результат команды объявляется после финиша и заносится в протокол.

6. Требования безопасности

- 6.1. Обязательная общая разминка перед стартом (бег, ускорения, специальные беговые упражнения, растяжка).
- 6.2. Беговая дорожка должна быть чистой, сухой, без посторонних предметов.
- 6.3. Запрещается использовать неисправный инвентарь (треснутые эстафетные палочки, скользкую обувь).
- 6.4. В зонах передачи должны находиться только судьи и ожидающие бегуны. Бегуны, ожидающие приема эстафеты, обязаны контролировать зону старта и не выбегать на соседние дорожки.
- 6.5. Участники обязаны соблюдать правила коридора (не перебегать дорожку соперника, не создавать помех).

7. Оценка результатов

- 7.1. Итоговым результатом команды является время прохождения дистанции 1 категория – 150 метров (5х30 метров), 2 категория – 300 метров (5х60 метров), 3 категория – 500 метров (5×100 м) – от старта до момента финиша последнего участника.
- 7.2. Результат оценивается путем сравнения с нормативными таблицами, если таковые установлены для данной возрастной/профессиональной группы (например, в рамках внутривузовских соревнований, ведомственных нормативов).
- 7.3. При отсутствии утвержденных нормативов применяется сравнительный метод – ранжирование команд по времени (меньшее время – лучшее место).
- 7.4. В протоколе фиксируются:
 - * Состав команды (Ф.И.О. участников по этапам);
 - * Итоговое время;
 - * Возможные нарушения (заступ, потеря палочки и т.д.) и их влияние на результат.

**Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
(Основная дисциплина)**

Порядок проведения дисциплины

Игровые туры командные, проводятся в 3 и 4 возрастных категориях. Состав команды – 1 юноша и 1 девушка. В игровых турах должны быть задействованы все 2 участника.

1.2. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.3. Инвентарь: гимнастическая или обычная скамья, 20-ти сантиметровая линейка.

Правила проведения дисциплины

В рамках дисциплины участник выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье, «0» – верхний край скамьи. Участник должен выполнять наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах, фиксируется в протоколе в целых числах и всегда округляется в меньшую сторону. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается (колени остаются выпрямленными) и фиксирует результат в течение 2 секунд. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение.

За каждый сантиметр ниже уровня гимнастической скамьи начисляется по одному очку, за каждый сантиметр выше уровня гимнастической скамьи вычитается по одному очку.

Условия подведения итогов

Побеждает команда, которая показывает наибольшую гибкость, основываясь на сумме результатов каждого участника команды.

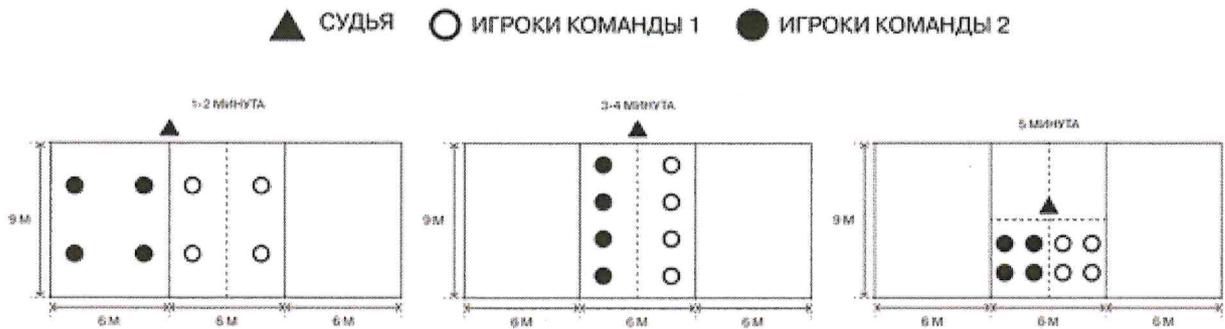
В случае равенства суммы результатов у двух и более команд преимущество отдается команде, имеющей лучший результат одного из участников.

«Вышибалы» (Основная дисциплина)

Порядок проведения дисциплины

Игровые командные туры проводятся в 1, 2 и 3 возрастных категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В игровых турах должны быть задействованы все 4 участника.

Разметка дисциплины



Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

Инвентарь: секундомер, свисток, мягкий игровой мяч (наполненный специальным поролоном).

Правила проведения дисциплины

Игра длится 5 минут «грязного времени». В начале игры игроки располагаются в зоне своей команды по 4 человека в произвольном порядке. Судья располагается на центральной линии, проводит жеребьевку за право владения мячом и дает свисток для начала матча.

Команды в течение 2 минут «грязного времени» пытаются выбить игроков соперника с помощью мяча, после чего судья дает свисток и сокращает игровое поле в два раза. Владение мяча остается у той команды, которая им владела до сокращения игрового поля. Через 2 минуты «грязного времени» судья еще раз сокращает игровую площадь в два раза.

Команда может владеть мячом без броска не более 20 секунд.

Судья фиксирует попадания мячом в игрока соперника, дает свисток и указывает на игрока, в которого попал мяч. При свистке игра не останавливается. Выбывший участник уходит с поля.

Разрешается:

ловить мяч в руки, если мяч не коснулся земли в этот же момент, и бросать его в соперника. Если мяч коснулся земли, то игрок, который ловил мяч и прикоснулся к нему, выбывает;

давать одну передачу за один розыгрыш, но, если при передаче мяч коснулся земли или вылетел за пределы игрового поля, игрок дававший пас выбывает.

Запрещается выходить с игрового поля ногами. В данном случае игрок выбывает.

Побеждает команда, которая выбила всех игроков соперника или команда, у которой после финального свистка осталось больше всего игроков. В случае равного количества игроков на поле после финального свистка проигрыш присуждается команде, игрок которой был выбит последним.

Условия подведения итогов

3.1. Команды в единой группе от 3 до 5 команд играют между собой по системе каждая с каждой по одной игре. Победитель определяется по наибольшему количеству побед.

Скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (Основная дисциплина)

1. Место, оборудование и инвентарь

1.1. Тест проводится в спортивном зале или на ровной, нескользкой, твердой поверхности (искусственное покрытие, резиновая дорожка).

1.2. Необходимое оборудование:

* Измерительная рулетка не менее 3 метров.

* Малярный скотч или мел для разметки линии отталкивания и фиксации результатов.

* Измерительная планка (линейка) для точного определения расстояния (рекомендуется).

* Протокол для записи результатов.

1.3. Зона приземления должна обеспечивать безопасность: быть очищенной от посторонних предметов, иметь зону для разбега и приземления не менее 3 метров в длину и 1.5 метров в ширину.

2. Требования к участникам (испытуемым)

2.1. К выполнению теста допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к скоростно-силовым нагрузкам.

2.2. Участник должен быть в спортивной одежде и обуви, не стесняющей движений. Рекомендуется использование спортивной обуви с нескользящей подошвой.

2.3. Участник обязан соблюдать правила безопасности и следовать указаниям судьи.

3. Правила и техника выполнения испытания

3.1. **Исходное положение:** участник встает носками за линией отталкивания, ноги на ширине плеч, ступни параллельны или слегка развернуты.

3.2. **Подготовка к прыжку:** разрешается выполнить замах руками назад и присед для взрывного отталкивания. Допускаются любые подготовительные движения на месте без отрыва стоп от пола и без смещения за линию.

3.3. **Прыжок:** участник выполняет одновременное резкое отталкивание двумя ногами от поверхности с мощным взмахом рук вперед-вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выводятся вперед.

3.4. **Приземление:** приземление осуществляется на обе ноги одновременно на любую часть стоп (чаще всего на пятки с последующим перекатом). После приземления необходимо сохранить равновесие и остаться на месте до фиксации результата. Падение назад или касание любой частью тела поверхности позади места приземления аннулирует попытку.

3.5. **Измерение результата:** Результат измеряется по перпендикуляру от линии отталкивания до ближайшего к этой линии следа, оставленного любой частью тела участника при приземлении. Измерение производится в сантиметрах с точностью до 1 см.

6. Порядок проведения испытания

6.1. Судья проводит инструктаж и демонстрацию правильной техники выполнения.

6.2. Каждому участнику предоставляется **три попытки**.

6.3. Между попытками должен быть интервал для отдыха не менее 30-60 секунд.

6.4. В зачет идет **лучший результат** из трех зарегистрированных попыток.

6.5. Если участник нарушил правила выполнения (заступ за линию при отталкивании, отталкивание одной ногой, потеря равновесия с падением или шагом назад после приземления, выполнение прыжка с разбега), текущая попытка не засчитывается, о чем судья обязан немедленно объявить.

6.6. Результат каждой попытки объявляется участнику и заносится в протокол.

7. Требования безопасности

7.1. Перед началом теста необходимо провести общую разминку с акцентом на разогрев мышц ног, голеностопных и коленных суставов.

7.2. Запрещается проводить испытание на мокром или скользком покрытии.

7.3. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться в стороне от зоны выполнения прыжка.

7.4. Судья обязан контролировать процесс и немедленно останавливать действия, создающие опасность для участника или окружающих.

8. Протоколирование результатов

8.1. В протоколе испытания указываются:

- * Фамилия, имя, отчество участника.
- * Номер попытки и результат каждой попытки (в см).
- * Лучший результат, идущий в зачет.
- * Подпись судьи.

Координационные возможности – челночный бег 3*10 метров (время) (Основная дисциплина)

1. Место, оборудование и инвентарь

1.1. Тест проводится в спортивном зале или на любой ровной площадке с твердым, нескользким покрытием (асфальт, прорезиненное покрытие, паркет).

1.2. Необходимое оборудование:

* Два разметочных куба (бруска, конуса или любого другого предмета, не создающего опасности) высотой не менее 10 см.

* Измерительная рулетка.

* Малярный скотч или мел для разметки стартовой и поворотной линий.

* **Секундомер (или электронная система хронометража).** Обязательно наличие секундомера с функцией ручного старта/стопа.

* Протокол для записи результатов.

1.3. Разметка дистанции:

* На поверхности отмечаются две параллельные линии на расстоянии ровно **10 метров** друг от друга.

* Ширина линий не должна превышать 5 см.

* За линиями должно быть не менее 1.5-2 метров свободного пространства для торможения и разворота.

2. Требования к участникам

2.1. К выполнению теста допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к скоростным нагрузкам с резкими изменениями направления.

2.2. Участник должен быть в спортивной одежде и обуви (кроссовки, кеды), исключающей скольжение и обеспечивающей безопасность при резких остановках и поворотах.

2.3. Участник обязан внимательно выслушать инструктаж и строго выполнять команды судьи.

3. Правила и техника выполнения испытания

3.1. **Исходное положение:** участник принимает положение **низкого или высокого старта** (в зависимости от регламента конкретного мероприятия, обычно – высокий старт) у **стартовой линии**. Носок обуви не должен заступать за линию. По команде «**На старт!**» участник занимает удобную позицию.

3.2. **Старт и движение:** по команде «**Марш!**» (одновременно с этим судья включает секундомер) участник начинает бег в направлении **поворотной линии**, находящейся в 10 метрах.

3.3. **Поворот:** добежав до поворотной линии, участник **обязательно должен коснуться ногой пола за линией, перенести через нее центр тяжести или**

взять/сдвинуть куб (в зависимости от установленных правил).
Запрещается разворачиваться, не пересекая линию.

3.4. Челночное движение: Участник разворачивается и бежит обратно к стартовой линии, касается ее, снова разворачивается и бежит к дальней линии. Таким образом, дистанция состоит из **трех отрезков по 10 метров (туда-обратно-туда)**.

3.5. Финиш: после касания дальней линии в **третий раз** участник разворачивается и бежит к **стартовой линии, которая становится финишной**. Секундомер останавливается в момент пересечения линии финиша (стартовой линии) любой частью туловища (обычно грудью), но не рукой или ногой.

4. Порядок проведения испытания

4.1. Судья проводит обязательный инструктаж, обращая особое внимание на обязательность касания линий и безопасность при разворотах. Рекомендуется наглядная демонстрация.

4.2. Каждому участнику предоставляется **две попытки**. Вторая попытка проводится после достаточного отдыха (не менее 3-5 минут).

4.3. В зачет идет **лучший результат** из двух зарегистрированных попыток (наименьшее время).

4.4. Попытка считается **незасчитанной**, если:

* Участник стартовал до команды «Марш!» (фальстарт).

* Участник не коснулся поверхности за поворотной или стартовой линией в процессе челночного бега.

* Участник начал разворот, не пересекая линию ногой/ступней.

* Нарушил правила обгона, если бег групповой (обычно бег индивидуальный).

4.5. Результат каждой попытки (время в секундах с точностью до 0,1 сек) объявляется участнику и заносится в протокол.

5. Требования безопасности

5.1. Обязательно проведение общей разминки с акцентом на разогрев мышц ног, голеностопных и коленных суставов, а также упражнения на растяжку.

5.2. Поверхность в зоне разворота должна быть абсолютно сухой и чистой.

5.3. Предметы для касания (кубы, конусы) должны быть устойчивыми и безопасными (без острых углов).

5.4. Запрещается проводить испытание в обуви на каблуке, сланцах или босиком.

5.5. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться в специально отведенной зоне, не мешая бегущему.

6. Оценка результатов

6.1. Оценка производится путем сравнения лучшего результата участника (наименьшего времени) с утвержденными нормативными таблицами

для соответствующей возрастно-половой группы (например, нормативы ВФСК ГТО).

6.2. Итоговый результат фиксируется в протоколе в секундах и может быть переведен в баллы или оценочные суждения («зачет/незачет», «соответствует/не соответствует»).

7. Протоколирование результатов

7.1. В протоколе испытания указываются:

- * Фамилия, имя, отчество участника.
- * Результат первой попытки (время, сек).
- * Результат второй попытки (время, сек).
- * Лучший результат, идущий в зачет.
- * Подпись судьи.

Скоростно-силовые возможности – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (основная дисциплина)

1. Место, оборудование и инвентарь

1.1. Тест проводится в спортивном зале или любом помещении с ровным, нескользким покрытием.

1.2. Необходимое оборудование:

- * Гимнастические маты или коврики.
- * **Секундомер.**
- * Протокол для записи результатов.
- * Рулетка (для разметки при необходимости).

2. Требования к участникам

2.1. К выполнению теста допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к нагрузкам на мышцы брюшного пресса и поясничного отдела.

2.2. Участник должен быть в спортивной одежде, не стесняющей движений. Рекомендуются одежда, позволяющая фиксировать положение стоп.

2.3. Участник обязан соблюдать технику выполнения и указания судьи.

3. Правила и техника выполнения испытания

3.1. **Исходное положение:** участник ложится на спину на мат, ноги согнуты в коленях под прямым углом (примерно 90°), ступни прижаты к полу на ширине плеч. Партнер (судья или другой участник) **надежно удерживает ступни участника**, прижимая их к полу. Руки сцеплены в «замок» за головой, локти разведены в стороны. Положение «лежа» считается, когда лопатки касаются мата.

3.2. Выполнение упражнения: по команде «**Марш!**» судья включает секундомер. Участник за счет усилия мышц живота поднимает туловище, поворачивая его, и касается локтями бедер (коленей). Далее необходимо вернуться в исходное положение до касания лопатками мата – это считается одним повторением.

3.3. Ключевые требования к технике:

* **Обязательно:** Отрыв лопаток от мата, сгибание туловища и касание локтями бедер (коленей). В официальных нормативах (ГТО) требуется касание локтями бедер (ближе к коленям).

* **Обязательно:** Полное возвращение в исходное положение (касание лопатками мата).

* **Запрещено:** Отрыв таза от пола, помощь руками (растормаживание «замка»), изменение угла сгибания ног во время выполнения, отсутствие фиксации ступней партнером.

3.4. Финиш: Упражнение выполняется максимальное количество раз **в течение 1 (одной) минуты**. По истечении времени подается команда «**Стоп!**». Незавершенное движение не засчитывается.

4. Порядок проведения испытания

4.1. Судья проводит инструктаж и демонстрацию правильной техники.

4.2. Каждому участнику предоставляется **одна зачетная попытка**.

4.3. Во время выполнения судья громко ведет счет правильно выполненных повторений. Неправильно выполненные попытки (без касания локтями бедер или без касания лопатками мата) не засчитываются, о чем судья немедленно объявляет («Не счет!»), но секундомер не останавливается.

4.4. Участник может прекратить выполнение упражнения до истечения минуты в случае утомления, сообщив об этом судье.

4.5. Результат (количество правильно выполненных повторений за 1 минуту) объявляется участнику и заносится в протокол.

5. Требования безопасности

5.1. Перед выполнением теста обязательна общая разминка с акцентом на разогрев мышц корпуса, спины и пресса.

5.2. Выполнение упражнения без партнера, фиксирующего ноги, запрещено во избежание травм поясницы.

5.3. При возникновении болевых ощущений в спине или шее участник должен немедленно прекратить выполнение.

5.4. Маты должны быть разложены ровно, без зазоров и складок.

6. Оценка результатов

6.1. Оценка производится путем сравнения результата участника максимального количества правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту)

с утвержденными нормативными таблицами для соответствующей возрастно-половой группы (нормативы ГТО, школьные нормативы и т.д.).

6.2. Итоговый результат фиксируется в протоколе и может быть переведен в баллы или оценочные суждения («зачет/незачет», «высокий/средний/низкий уровень»).

7 Протоколирование результатов

7.1. В протоколе испытания указываются:

- * Фамилия, имя, отчество участника.
- * Количество правильно выполненных повторений за 1 минуту.
- * Подпись судьи.