

Приложение № 4
к Порядку организации и проведения тестирования
в рамках Республиканского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования
к организации проведения и выполнению упражнений, установленных
Республиканским физкультурно-спортивным комплекса «Готов к труду и обороне»

1. Бег на 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,01$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Исходное положение бега на 60 и 100 метров по выбору тестируемого – с высокого старта либо с низкого старта с использованием стартовых колодок.

В забеге стартуют от 2 до 6 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- б) участник во время бега пересекает линию своей дорожки;
- в) участник дважды стартует раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2. Бег на 1000,1500, 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера сверяет участников со стартовым протоколом.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Трасса вне стадиона предпочтительно должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- а) столы и стулья для судейской бригады;
- б) табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- в) материя для протирки грифа перекладины;
- г) гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются поверхности мата, лежащего на полу под перекладиной, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук в локтевом суставе, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- б) нарушение техники выполнения испытания;
- в) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- г) фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- д) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- е) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя 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:

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

5. Метание мяча весом 150 грамм

Участники выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной открытой площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение каждой попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки подряд. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от ближней, кромки линии метания по отношению к тестируемому, до ближайшей кромки следа оставленного мячом при касании с поверхностью сектора для метания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- б) мяч не попал в сектор;

- в) попытка выполнена без команды судьи;
- г) просрочено время, выделенное на попытку.

6. Метание гранаты весом 400, 500, 700 грамм

Участники выполняют метание гранаты весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение каждой попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки подряд. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от ближней, кромки линии метания по отношению к тестируемому, до ближайшей кромки следа оставленного гранатой при касании с поверхностью сектора для метания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- б) граната не попала в сектор;
- в) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- г) просрочено время, выделенное на попытку.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

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. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- а) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- б) отсутствие касания лопатками мата;
- в) размыкание пальцев рук «из замка»;
- г) смещение таза (поднимание таза)
- д) изменение прямого угла согнутых ног.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа на песке в секторе для прыжков, оставленного любой частью тела участника,

либо по ближайшей к месту отталкивания части обуви, после приземления на твердую поверхность сектора для прыжков.

Участнику предоставляется три попытки подряд. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение каждого прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- б) отталкивание с предварительного подскока;
- в) поочередное отталкивание ногами;
- г) использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- д) уход с места приземления назад по направлению прыжка.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой не более 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) нарушение требований к исходному положению;
- б) нарушение техники выполнения испытания;
- в) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- г) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- д) превышение допустимого угла разведения локтей;
- е) одновременное разгибание рук.

10. Плавание на 50 метров

Испытание проводится в бассейнах с длиной дорожки 25 или 50 метров. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) ходьба либо касание дна ногами;
- б) использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

11. Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м.

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять (десять) зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Время на подготовку – 3 минуты.

Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом.

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг.

Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом.

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг.

Участник обязан:

- а) выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- б) держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- в) стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- г) докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- д) прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- е) по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- ж) бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- а) занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- б) прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- в) касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- г) шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- а) участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
- б) участник зарядил оружие без команды судьи;
- в) участник произвел выстрел без команды судьи;
- г) участник произвел выстрелы не в свою мишень.

Алгоритм действия руководителя стрельбы (судьи) по обеспечению безопасности при организации испытания.

Перед началом стрельбы руководитель стрельбы (судья):

- а) проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;
- б) осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;
- в) проверяет наличие и состояние оружия и свинцовых пуль, определяет место выдачи пуль;
- г) подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;
- д) производит расчет участников в тестировании на смены;
- е) указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от огневого рубежа;
- ж) выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- а) выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- б) распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);
- в) дает распоряжение на подачу сигнала – «Огонь!»;
- г) следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;
- д) по окончании стрельбы командует – «Отбой!», «Разряжай!» и проверяет выполнение команды;
- е) подает для стреляющей смены команду – «Встать!»;
- ж) немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- а) организует сбор и сдачу неиспользованных пульек;
- б) организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- в) осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- г) возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- д) проверяет оружие, оставшиеся пульки;
- е) приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- а) производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- б) брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- в) заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала – «Огонь!»;
- г) прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- д) прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- е) выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- ж) находиться на огневом рубеже посторонним;
- з) оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- и) производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пульек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Зарядка оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.