



Методический ролик: Рывок гири

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» в Чувашской Республике было установлено 23 площадки комплекса ГТО: в Аликновском МО, Алатырском МО, Батыревском МО, Вурнарском МО, Ибресинском МО, Канашском МО, Козловском МО, Комсомольском МО (2 площадки), Красноармейском МО, Красночетайском МО, Порецком МО, Мариинско-Посадском МО (2 площадки), Урмарском МО, Чебоксарском МО, Шемуршинском МО, Цивильском МО (2 площадки), Ядринском МО, Яльчикском МО, Янтиковском МО, ФОЦ «Белые камни».

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирию от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахы.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирию до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гирия устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

С роликом можно ознакомиться пройдя по ссылке
<https://www.youtube.com/watch?v=Ttzh-X-qDoQ>

Создание уличных спортивных объектов, и разработка видеоматериалов для обучения и подготовки являются важными шагами на пути к развитию физической культуры среди населения. Эти меры позволяют любителям спортивного и здорового образа жизни, вне зависимости от возраста, активно заниматься в удобное для них время и обеспечивают возможность правильного и эффективного тренировочного процесса.

Благодаря доступности видео-инструкций все желающие смогут совершенствовать свои спортивные навыки и готовиться к выполнению испытаний комплекса ГТО с соблюдением правил безопасности и здоровья.

Напомним, комплекс ГТО является неотъемлемой частью федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», инициированного Президентом. Главная задача проекта – увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % к 2030 году.

#Подтянись к движению ГТО.