|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| заместитель  главы администрации муниципального образования  Динской район | | | |  | Руководителям подведомственных учреждений по списку |
| Красная ул., д. 55, станица Динская, 353204  Тел. (86162) 6-17-02, факс (86162) 6-12-51  E-mail: dinskaya@mo.krasnodar.ru | | | |  |  |
| [Авто\_рег.ном] | | | |
| На № |  | от |  |

О популяризации комплекса «ГТО»

Уважаемые руководители!

В целях реализации распоряжения главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22 марта 2016 г. № 92-р «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае, прошу Вас оказать содействие в активизации работы по опубликованию материалов комплекса «ГТО» подведомственными учреждениями на официальных сайтах, разметить в период с 09.09.2024 года по 13.09.2024 года заметку следующего содержания:

«ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание из виса на высокой перекладине входит в комплекс ГТО, как обязательная дисциплина для мальчиков, юношей и мужчин большинства возрастных групп.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- 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 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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

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».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | [Авто\_Штамп\_ЭП] | [Авто\_Ф.И.О.] |

Носач Роман Юрьевич

+7(86162) 6-22-30