|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 11.11.2024 года по 15.11.2024 года заметку следующего содержания:

«Норматив ГТО: 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 (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

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».

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

Носач Роман Юрьевич

+7(86162) 6-22-30