

**Методическая разработка
спортивного праздника «ГТО и МЫ»
Учитель: Хрипкова Елена Александровна**

Цель: продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школе;

Задачи:

- вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- укрепления позитивного имиджа школы, как организации здорового образа жизни;

Оформление спортивного зала (спортивной площадки): плакаты, шары, флаги;

Оформление рекреации: ствол дерева , выставка рисунков учащихся 1-11 классов на тему «ГТО»;

Организационный этап:

Составление общешкольного положения о празднике «ГТО и МЫ» и плана мероприятий;

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного праздника
«ГТО и МЫ»
в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
среди учащихся 1-11 классов**

1. Общие положения

1.1. Школьный спортивный праздник «ГТО и Мы» проводится среди обучающихся 1-11 классов общеобразовательного учреждения с целью:

- продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школе;
- апробирования модели внедрения ВФСК ГТО;
- вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения;

- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- укрепления позитивного имиджа школы, как организации здорового образа жизни;

2. Время и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы с 9.00-13.00

3. Руководство и судейство соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры, физорги классов. Непосредственное руководство осуществляет гл. судья соревнований, гл. секретарь. Судьи — администрация школы, школьный парламент.

4. Участники соревнований

- К участию в соревнованиях допускаются команды скомплектованные из обучающихся 1-11 классов делятся на пять возрастных групп:
- **1 группа** - 1 – 2 классы;
- **2 группа** – 3– 4 классы;
- **3 группа** – 5 – 6 классы;
- **4 группа** - 7 – 8 классы;
- **5 группа** – 9– 11 классы;
- Состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.
 - участники команды должны иметь:
 - спортивную форму
 - название
 - девиз команды

Представитель обязан представить заявку на участие, заверенную медицинским работником и директором школы.

4.1.К сдаче тестов ВФСК ГТО допускаются все желающие прошедшие медицинский допуск и годные по состоянию здоровья.

4.2. В зачет общего (командного) результата каждого класса - идет сумма баллов 7 лучших участников одного класса.

5. Порядок и условия проведения тестов ВФСК ГТО.

5.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО проходит в соответствии с жеребьёвкой, которая проводится непосредственно перед началом соревнований, внутри каждого класса-участника;

5.1.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО включает в себя:

1-11- класс

- челночный бег 3x10 (юноши, девушки);
- подтягивания на высокой перекладине (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед (юноши, девушки);

- поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки).
- 5.1.2. Правила выполнения упражнений представлены в Приложении № 2.
- 5.2. Подсчет результата осуществляется согласно ступеням в Приложение №1.

6. Подведение итогов

- 6.1. Упражнение «наклон из положения стоя» (гибкость), является вне конкурсным испытанием (тестом). Победитель в личном первенстве определяется отдельно среди юношей и девушек по наибольшей сумме баллов, набранных в четырехборье.
 - у юношей: подтягивание, прыжок в длину с места, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине.
 - у девушек: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине.
- 6.2. Подсчет баллов осуществляется с точностью до сотых (0.01) единиц, при равенстве баллов у двух или более участников, преимущество отдается участнику - показавшему лучший результат в подтягивании/отжимании, далее челночном беге, прыжках в длину с места. По значкам золото-10 баллов; серебро-7 баллов; бронза-5 баллов.
- 6.3. Победитель соревнований в командном первенстве определяется по наибольшей сумме баллов, набранных всеми членами команды (7 человек).
- 6.4. При равенстве баллов у двух и более команд, преимущество отдается команде, участники которой набрали большее количество баллов в подтягивании/отжимании, далее в челночном беге, прыжках в длину.

7. Награждение участников

- 7.1. Участники занявшие в личном зачете в пятиборье 1, 2 и 3 место, награждаются личными грамотами соответствующих степеней.
 - 7.2. Команды, занявшие 1,2 и 3 место в «Выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО», награждаются Дипломами соответствующих степеней и медалями.
- 7.3. Все участники соревнований получают именные сертификаты с личными результатами.

Сценарий праздника

1-й ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Добрый день, ученики и учителя, родители нашей школы! Мы рады приветствовать вас на общешкольном мероприятии, которое проводится в нашей школе ежегодно. Школа, внимание! Смирно! Звучит ГИМН Российской Федерации!

2-й ведущий: Сегодня в нашей школе пройдет спортивный праздник, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов «ГТО и МЫ»

1-й ведущий: Открыть праздник предоставляется право спортсменам нашей школы.

(акробатический номер)

Ученик 1

Что такое ГТО?

Вы не видели его?

Где он, что он покажите?

И быстрее научите.

ученик 2.

ГТО – это движение.

ГТО – это успех.

ГТО – это здоровье

ГТО – это для всех

ученик 3.

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

ученик 4.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

ученик 5.

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Пришло время познакомиться с нашими спортсменами, чьими достижениями и победами гордится школа! Поприветствуем их!

2-й ведущий: Шаг вперед перед классами делают ребята имеющие знаки ГТО (называем фамилии, дети делают шаг вперед, встают перед классом). А теперь по апладируем нашим спортсменам. Парад спортсменов (звучит музыка спортсмены идут по кругу и приветствуют участников соревнований ,останавливаются, перед своими классами)

1-й ведущий: Слово для поздравления предоставляется директору нашей школы ..

Пусть девизом нашего мероприятия станут эти слова «От значка ГТО — к олимпийской медали!».

Видео о комплексе ГТО

2-й ведущий:

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

Переходим к главной части нашего праздника — спортивным соревнованиям, где надо будет проявить прыгучесть, ловкость, силу и выносливость, чтобы завоевать как можно больше знаков ГТО как в личном так и в командном первенстве.

Учащиеся 1-4 классов остаются в спортзале и расходятся по видам согласно маршрутному листу;

5-11 классы выходят на спортивные площадки школы и расходятся по видам согласно маршрутному листу;

Спортсмены уже наготове, и я объявляю о начале спортивных состязаний. Классам пройти на места для проведения спортивных состязаний.

Участники соревнований после состязаний приглашаются на построение команд по классам для подведения итогов.

2-й ведущий: Закрывать праздник предоставляется право спортсменам нашей школы.
(номер художественной гимнастики)

1-й ведущий: Настал момент, когда нужно подвести итоги сегодняшних спортивных соревнований! Для оглашения результатов и награждения победителей в центр поля приглашаются учителя физической культуры и директор школы (учитель ФК и директор оглашают результаты соревнований, награждают победителей)

2-й ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник! Сегодня вы стали более сильными, выносливыми и смелыми! Всем спасибо за участие! До встречи! Школа, Внимание! Смирно! Звучит ГИМН Российской Федерации! Учащиеся организованно выходят за классными руководителями и покидают спортивный зал школы.

На выходе нарисовано дерево где учащиеся на клейких листах пишут ,что же такое для них комплекс ГТО и оставляют свои впечатления о празднике.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА « ГТО и МЫ»

Время	Мероприятия	Ответственные
9.00-9.30	Классный час	Классные руководители
10.00	Начало праздника	Учителя физкультуры
	Для начальной школы	Классным руководителям

<p>10.30-12.00</p>	<p>Выполнение испытаний (тестов) ГТО включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3x10 (юноши, девушки); - подтягивания на высокой перекладине (юноши); - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки); - прыжок в длину с места (юноши, девушки); - наклон вперед (юноши, девушки); - поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки). <p>2 возрастные группы:</p> <p>1-2-ые классы</p> <p>3- 4-ые классы;</p> <p>Викторина ГТО - по 5 человек от команды кабинет №6</p> <p>Нарисовать эмблему ГТО- 3 человека от команды кабинет №7</p> <p>Для основной и старшей школы 5-11 класс:</p> <p>Выполнение испытаний (тестов) ГТО включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3x10 (юноши, девушки); - подтягивания на высокой перекладине (юноши); - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки); - прыжок в длину с места (юноши, девушки); - наклон вперед (юноши, девушки); - поднятие туловища из 	<p>необходимо организовать и занять детей во время ожидания на каждом этапе, осуществлять помощь и контроль во время прохождения этапов</p> <p>Учителя начальной школы</p> <p>Учитель ИЗО</p> <p>Классным руководителям необходимо организовать и занять детей во время ожидания на каждом этапе, осуществлять помощь и контроль во время прохождения этапов</p>
---------------------------	--	--

<p>10.30-12.00</p>	<p>положения лежа на спине (юноши, девушки).</p> <p>3 возрастные группы:</p> <p>5-6-ые классы- состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.</p> <p>7-8-ые классы- состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.</p> <p>9-11-ые классы- состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.</p>	
	<p>Викторина ГТО - по 5 человек от команды кабинет №6</p>	<p>Учитель ОБЖ</p>
	<p>Нарисовать стенгазету по ГТО- 3 человека от команды кабинет №7</p>	<p>Учитель ИЗО</p>
<p>12.15-13.00</p>	<p>Построение Подведение итогов: вручение грамот, сладких призов</p>	<p>Учителя физкультуры Администрация школы</p>

Приложения №1

III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в пункт 1 внесены изменения

См. текст пункта в предыдущей редакции

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

IV. Ступень
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой	4	6	10	-	-	-

	перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из	18	25	30	18	25	30

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

V. Ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и	-	-	-	9	10	16

	разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Приложения №2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша

рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (юноши, девушки).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.