

Положение о проведении смотра физической подготовленности среди учащихся школ города.

1. Цель и задачи:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование общественного мнения на приоритет здорового образа жизни;
- развитие и сохранение спортивных традиций школы;
- выявление сильнейших спортсменов города;

2. Руководство проведением соревнований:

Общее руководство соревнований осуществляет ассоциация учителей физической культуры и обж.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: В.Н.Щукин

Секретарь: Д.А.Голицына

Судьи: И.Н. Тукмачева, Д.Ю. Шевченко

3. Место и время проведения соревнований:

Соревнования проводятся 12.10.2019 г. в спортивном зале МАОУ «СОШ №2»

Начало соревнований в 13.00

4. Участники соревнований и составы команд:

К соревнованиям допускается учащиеся 7 класса из одной школы, не имеющие медицинских противопоказаний, состав команды: 5 мальчиков, 5 девочек.

5. Программа соревнований и зачет:

1. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (девочки);
2. Подтягивание из вися (мальчики);
3. Прыжок в длину с места;
4. Челночный бег (3x10);
5. Бег 50 метров.

Соревнования проводятся по правилам выполнения упражнений в каждом виде:

1. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (ноги фиксированы, согнуты в коленях, руки за головой, опускание до касания лопатками, поднимание до прямого угла).
2. Подтягивание из вися (подтягивание до пересечения подбородком линии грифа, опускание с полным выпрямлением рук, хват прямой).
3. Прыжок в длину с места (прыжок выполняется с линии отталкиванием толчком двух ног, результат измеряется по ближайшим точкам приземления к линии отталкивания).
4. Челночный бег (3x10м) (бег выполняется с высокого старта, участник переносит первый кубик, кладет его за линию финиша, возвращается за вторым и кладет его за линию финиша, результат фиксируется по второму кубу).
5. Бег 50 метров (бег выполняется с высокого старта, участник бежит по своей дорожке, результат определяется по пересечению участником линии финиша).

Сумма результата всех участников определяет место в каждом виде. Сумма мест 4 видов определяет место команды.

6. Награждение победителей:

Учащиеся занявшие призовые места награждаются грамотами.