

СОГЛАСОВАНО

Начальник ОО и МП

 Е.Е. Рыкина

« » 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОР ДМЦ

 Е.Л. Романчук

2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о районных лично-командных соревнованиях
по спортивному двоеборью,
в рамках Месячника оборонно – массовой работы
«Защита Отечества – твоё призвание»

1. Общие положения.

1.1 Задачи:

- активизация работы по патриотическому воспитанию школьников,
- популяризация среди школьников физкультуры и спорта,
- пропаганда здорового образа жизни,
- воспитание дружбы, коллективизма, воли к победе на соревнованиях.

1.2. Место и время проведения: спортзал ДМЦ «Юный моряк», по отдельному графику.

1.3. Участники:

В соревнованиях участвуют команды средних школ, в двух возрастных группах:

- 1-я группа – учащиеся ОУ 6-8 классов
- 2-я группа – учащиеся ОУ 9-10 классов

Возраст участников исчисляется на день проведения соревнований.

Состав команд каждой группы – 6 человек.

Образовательное учреждение выставляет на соревнования по одной команде в каждой возрастной группе.

До 05.02.2020 г. образовательные учреждения подают письменные заявки в ДМЦ по форме: № п/п, Фамилия Имя участников, дата рождения (число, месяц, год), школа, класс, руководитель команды, отметка о допуске школьником врачом.

Предварительная заявка подается в ДМЦ по тел. 311-73-31

2. Организация соревнований.

2.1. Зачет – лично-командный, по возрастным группам.

2.2. Виды двоеборья и правила проведения:

2.2.1. Подтягивание на перекладине на количество раз.

Исходное положение: свободный вис 1-2 сек., хват сверху ладонями от себя. При выполнении упражнения подбородок должен быть выше перекладины, допускается незначительное сгибание ног и отклонение тела от неподвижного положения, запрещается выполнение хлестовых движений ногами при очередном подтягивании. Между подтягиваниями принимается положение свободного виса, без сгибания рук в локтях.

2.2.2. Комплекс силовых упражнений: в течение 1 мин.

Сгибание туловища из положения, лежа на спине.

Колени сдвинуты вместе, ноги в них согнуты под углом 90^0 , ладони рук положены под голову, локтями вперед.

При подъеме туловища подбородок, должен касаться колен, при наклоне лопатки касаются пола полностью. Упражнение выполняется 30 сек., после чего принимается положение упора на руки.

Отжим на руках от пола.

Исходное положение туловища линейное. При опускании положение не меняется, грудь должна коснуться пластиковой бутылки. При подъеме туловища руки должны быть примерно на ширине плеч и полностью выпрямленными в локтях. Упражнение выполняется 30 сек.

2.3. Подведение итогов.

Места в личном зачете определяются по сумме правильно выполненных упражнений в двоеборье.

При равенстве результатов предпочтение отдается участнику, выполнившему больше упражнений по подтягиванию на перекладине.

Места в командном зачете определяются по сумме правильно выполненных упражнений в двоеборье пятью участниками. При равенстве результатов предпочтение отдается команде, выполнившей больше упражнений по подтягиванию на перекладине.

3. Награждение призеров.

Награждение состоится 20.02.2020 года в 16.00 в ДМЦ.

3.1. Победители и призёры в личном и командном зачетах награждаются кубками, грамотами и медалями.

3.2. Команды-участницы, не попавшие в число призеров, награждаются свидетельствами об участии.

Судейство:

Полесская С.В., зам. директора по УВР

Иванов В. В., педагог доп. обр.

Васючков А.В., боцман шлюпочной базы

Реквизиты ОУ

Заявка

на участие команды ГБОУ СОШ № _____ в районных соревнованиях
по спортивному двоеборью

№	Фамилия, имя	Год рождения	Класс	Допуск врача (печать)	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Руководитель команды: _____
(ФИО, должность, телефон)

Директор ОУ
место печати

(подпись)