

Положение о проведении
Спартакиады допризывной молодежи

I. Цели и задачи:

- Спартакиада проводится как смотр состояния работы по физической подготовке допризывной молодежи в учебных заведениях;
- популяризация физической культуры и спорта среди молодежи района.

II. Сроки и место проведения:

Спартакиада проводится 16 февраля 2017 года на территории бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 105 по адресу: г. Челябинск, ул. Кузнецова, д. 7. Начало соревнований (парад – открытие): в **14.00 часов** для образовательных учреждений, в **15 часов 30 минут** для учреждений профессионального образования.

III. Участники соревнований и программа:

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды учебных образовательных учреждения, учреждения профессионального образования района в составе 5 человек по двум группам:

- муниципальные образовательные учреждения – юноши 2000-2001 гг. (при себе иметь паспорт);
- группа учреждений профессионального образования – юноши 1999-2001 гг. (при себе иметь паспорт и ученический билет).

Каждый участник выступает в многоборье:

1. Челночный бег 4x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до второй линии, касается ее рукой, возвращается к линии начала, осуществляет её касание и преодолевает предпоследний отрезок с касанием линии рукой, затем преодолевает последний отрезок без касания линии. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша. Участники стартуют по два человека.

2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

1. Заступ за линию отталкивания или касание её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами одновременно.

3. Подтягивание на высокой перекладине из виса

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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Поочередное сгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (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 партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».
4. Смещение таза.

IV. Зачёт и определение победителей:

Победитель в командном зачёте определяется по сумме мест-очков 4 лучших участника команд в многоборье.

Результаты каждого участника в многоборье определяются по схеме:

- суммируются технические результаты в трёх видах программы: прыжок в длину с места (см), подтягивание (количество раз), пресс (количество раз).
- отнимается технический результат в челночном беге (секунд).

Победитель и призёры в командных соревнованиях определяется отдельно по группам:

- муниципальные образовательные учреждения;
- учреждения профессионального образования.

V. Награждение:

Команды, занявшие I, II, III места в командном зачёте, награждаются грамотами и кубками.

Участники за I, II, III места в многоборье и в отдельных видах программы награждаются грамотами.

VI. Заявки:

Для участия в соревнованиях учебные заведения района подают заявки в установленной форме с обязательной визой врача и подписью руководителя до 8 февраля 2017 года, по адресу: г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 27а, каб.27.