Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

**Положение о проведении спортивного мероприятия**

**«Славься Русь своими богатырями»**

**МБОУ «СОШ№5»**

**2022 уч.год**

Цель: вовлечение обучающихся в систематическое занятия физической культурой и спортом, популяризация здорового образа жизни среди подрастающего поколения и повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Программа спортивного мероприятия включает в себя прохождение участниками 4 этапа соревнований:

**1 этап: «Прыжки в длину с места»** - 170см (мальчики)-150 см.(девочки)

**2 этап: «Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой»** - 30раз (мальчики), 20 раз (девочки).

**3 этап: «Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу»-** 20раз(мальчики), 10 раз (девочки).

**4 этап: «Приседание с блином 10кг (мальчики), 5 кг (девочки)-** 10раз (мальчики и девочки).

Все этапы участники соревнований проходят на скорость. Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передаёт эстафету касанием руки по плечу следующего участника команды.

После прохождения 4 этапа, по команде судьи, участник совершает забег в обратном направлении к линии старта и касается рукой плеча следующего участника, даёт ему «команду» на старт.

Как только последний участник пересекает линию старта, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол с учётом начисленного штрафного времени.

Командное первенство определяется по итоговому результату. Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются грамотами.