Утверждаю

Директор ДСОШ№2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Иванова

« 31 » января 2024г.

Положение

о проведении военно-спортивного праздника

« Юнармия » среди команд 5 -6, 7 - 8 классов.

**Общие положения**

Для участия в соревнованиях представить команды 5 - 8 классов, в составе 8 юношей. единая форма одежды Ответственные за подготовку команды классные руководители и советники спорта классов.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

развитие прикладных видов спорта и внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь юношества;

формирование личных качеств, необходимых на военной службе, в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;

совершенствование военно-патриотического воспитания и физической подготовки учащихся;

выявление и отбор лучших учащихся для формирования команды на районные соревнования . - укрепление здоровья.

**СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

15 февраля 2024 года, 14.30, спортивный зал ДСШ № 2.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

 **Открытие соревнования.**

 Поднятие флага соревнований капитанами команд, исполнение гимна России.

Сдача рапорта

**Этапы соревнований**

**Стрелковая подготовка**

Каждый участник команды выполняет один бросок теннисным мячом по висящим мишеням. Считается общее попадание по мишени за команду.

**Силовая подготовка**

Все участники выполняют силовой комплекс . Участник принимает положение упор лежа возле мата и по команде судьи приступает к отжиманию от пола за 30 сек, затем по команде поворачивается на спину на мат и приступает к подъему туловища за 30 сек. Каждому участнику засчитывается общее количество отжиманий и подъема туловища.

Результат всех участников команды суммируется.

 **Эстафета**

1 Кувырок вперед

2 2 скамейки преодолеть на животе используя только руки

3 Скакалка прыжки 20 раз

4 Кувырок назад

5 Проползти под планками не сбив их

Передать эстафету следующему участнику.

Зачет времени полосы препятствий по последнему участнику команды. За каждую ошибку начисляются штрафные очки. Каждое штрафное очко равно +5 сек.

**Награждение победителей**

Победители определяются в каждом виде программы и по итогам соревнований по наименьшей сумме мест и награждаются грамотами .

**Состав жюри: Досмухамедов А.У. Воронов М. Н. Шатров В.М.**

**Спуск флага соревнования.**