Положение

О проведении соревнований

«Спортивный коллектив»

для персонала ГБОУ СОШ №2092

1. **Цели и задачи:**
* Пропаганда и агитация здорового образа жизни;
* Привлечение сотрудников к систематическому занятию спортом и физической культурой;
* Формирование активного профессионального отношения к совершенствованию физического развития.
1. **Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся 13 февраля на базе ГБОУ СОШ № 2092 по адресу: Марьинский парк дом 43. Начало соревнований в \_\_\_\_\_.

1. **Участники соревнований:**

К соревнованию допускаются руководители и сотрудники ГБОУ СОШ № 2092 в возрасте от 20 до 65 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Состав команды 6 человек. Каждая команда выбирает капитана, готовит эмблему и речевку для приветствия. Форма одежды: участники должны иметь чистый, опрятный вид. Допускаются спортивные брюки, бриджи, футболки, топы. Обувь должна быть спортивной.

1. **Руководство проведением:**

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет организационный комитет в составе:

Главный судья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судьи на этапах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ответственный за организацию и проведение мероприятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Программа.**

В программу соревнований входит пять эстафет:

1. **Скипинг (прыжки через скакалку).**

Каждый участник соревнований выполняет один вид прыжков. В седьмом виде два участника вращают скакалку, а четыре впрыгивают.

Виды прыжков:

* Прыжки классические (ноги вместе) вперед
* Прыжки классические (ноги вместе) назад
* Прыжки руки скрестно вперед
* Прыжки с попеременной сменой ног вперед
* Прыжки ноги скрестно вперед
* Прыжки парные классические вперед, скакалку вращает один спортсмен.

Конкурс оценивается 20-ю прыжками выполненными на время.

* Групповые прыжки классические вперед (скакалку вращают два участника команды) !!! надо совершить как можно больше прыжков вчетвером. Учитывается количество прыжков, а не время!!!
1. **Челночный бег.**

Бег пять по три метра с переносом кубиков из одного ряда обручей в другой, расположенных напротив.

Ошибки: установка кубика вне обруча, выкатывания кубика из обруча, фальстарт.

Эстафета оценивается на время, за каждую ошибку добавляется 3 секунды.

1. **Баскетбол.**

Ведение баскетбольного мяча одной рукой проходя между конусами змейкой (4 конуса на расстоянии 2-2,5 метра). Обогнув последний конус ведение мяча обратно по прямой. Допускается смена рук.

Ошибки: ведение двумя руками, не оббежал конусы змейкой.

Эстафета оценивается на время, за каждую ошибку добавляется 3 секунды.

1. **Переправа.**

Перекладывая два обруча добраться до линии взять обручи в руки и бегом вернуться к команде.

Ошибки: наступил вне обруча, не дошел до линии, фальстарт.

 Эстафета оценивается на время, за каждую ошибку добавляется 3 секунды.

1. **Передача мяча.**

Эстафета парная в руках у первого баскетбольный мяч № 5. Первая пара бежит до обручей, встает в них и выполняет четыре передачи друг другу ударяя мяч о пол. Затем бегут до вторых обручей и выполняют четыре передачи от груди. Бегут до третьих обручей и выполняют четыре прокатывание мяча друг другу. После этого бегут до конусов, обегают их и возвращаются в свои колонны.

Ошибки: фальстарт, не оббежали конусы, неправильно выполнили задание.

 Эстафета оценивается на время, за каждую ошибку добавляется 3 секунды.