

# Україна

**БАХМАЦЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

ВІДДІЛ ОСВІТИ

**НАКАЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 квітня | 2017 року | м. Бахмач № | 65 |

Про проведення змагань

«Козацький гарт-2017»

Згідно з Регламентом «Про проведення VІІІ районних спортивних ігор школярів Бахмаччини 2016/2017 навчального року» та з метою впровадження фізичної культури і спорту в повсякденний побут юнаків і дівчат, зміцнення їхнього здоров’я, підготовки молоді до життя і трудової діяльності

НАКАЗУЮ:

1. Провести змагання «Козацький гарт» 14 квітня 2017 року на базі Бахмацької ЗОШ І-ІІІ ступенів №5.

2. Головним суддею змагань призначити вчителя фізичної культури Бахмацької ЗОШ І-ІІІ ступенів №5 Іванька Ю.Б.

3. Головному судді сформувати суддівську бригаду й провести змагання згідно Положення про проведення районних змагань «Козацький гарт».

4. Відповідальність за дисципліну, додержання техніки безпеки, правил особистої гігієни покласти на представників команд.

5. Директору Бахмацької ЗОШ №5 (Оніщенко І.О.) забезпечити медичний супровід змагань та приміщення для переодягання учасників змагань.

6. Централізованій бухгалтерії перерахувати кошти, згідно Кошторису, на придбання дипломів та призів.

7. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

**Начальник відділу освіти Л.М.Журба**

**Затверджую**

Начальник відділу освіти

Бахмацької РДА

\_\_підпис\_\_Л.М.Журба

«\_10\_»\_квітня\_\_ 2017 року

**Положення**

**про проведення районних змагань „ Козацький гарт - 2017”**

**1. Мета і завдання**

Районні змагання “Козацький гарт ” мають на меті формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров’я учнівської молоді, поліпшення національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Основними завданнями змагань є:

1. підвищення рівня фізичної підготовленості та збільшення рухової активності школярів;
2. формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
3. відродження національних традицій та культурної спадщини українського народу.

#### 2. Організація і проведення змагань

Змагання проводяться **14 квітня 2017 року** на базі Бахмацької ЗОШ І-ІІІ ступенів №5. Початок змагань о 10-00 годині. Реєстрація з 8-30 до 9-30 години.

**3. Учасники змагань**

До складу команди навчального закладу входять учні 7-8 класів, які за станом здоров’я віднесені до основної медичної групи.

Склад команди 13 чоловік: (6 хлопчиків, 6 дівчаток, 1 учитель)

Збірну команду загальноосвітнього навчального закладу супроводжують учитель фізичної культури або представник навчального закладу.

У разі невідповідності даних учасника змагань до даних, зазначених у заявці (додаток 1), команда підлягає дискваліфікації.

**4. Програма змагань**

Програма Фестивалю складається з таких видів:

* „Човниковий” біг 4 х 9 м (хлопці, дівчата);
* стрибок у довжину з місця (хлопці, дівчата);
* стрибки через скакалку протягом 30 сек. (дівчата); **(команді мати шість скакалок!)**
* перетягування канату (хлопці);  **(взуття не шиповане!)**

**5. Визначення переможців змагань**

Команда – переможець у змаганнях з „човникового” бігу та зі стрибків у довжину з місця визначається за сумою десяти (5 – хлопців, 5 – дівчат) кращих результатів з дванадцяти.

Переможець у стрибках через скакалку визначається за сумою п’яти кращих результатів із шести учасниць.

Перетягування каната проводиться за олімпійською системою. Місця між командами, які програли, розподіляються за кращим часом спарингу.

Загальнокомандне місце визначається за найменшою сумою місць, набраних командою в усіх видах спортивної програми. Якщо сума місць у двох або більше команд однакова, перевага надається команді, яка має більше 1, 2, 3 і далі місць. У разі рівності й цього показника перевага надається тій команді, яка має більше 1, 2, 3 і далі місць в особистому заліку.

**6. Нагородження**

Переможці та призери районного етапу нагороджуються дипломами відділу освіти Бахмацької районної державної адміністрації.

**7. Оскарження результатів**

Результати змагань можуть бути оскаржені представником команди у письмовій формі до головної суддівської колегії не пізніше ніж за 30 хв. після закінчення змагань.

Оскарження негайно розглядаються головним суддею або головною суддівською колегією змагань.

Додаток 1

# Заявка

**на участь у районних змаганнях “Козацький гарт ”**

від команди\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | П.І.Б. | Клас | Висновок лікаря | Підпис і печатка лікаря |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Усього допущено до змагань: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор загальноосвітнього

навчального закладу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис, ініціали, прізвище)

М.П.

**Умови виконання випробувань “Козацький гарт ”**

1. **«Човниковий» біг (4 х 9 м)**

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50см з центром на лінії, 2 дерев’яних кубики (5 х 5 см).

Опис проведення випробування. За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник виконує дві спроби, залік – по кращій. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

1. **Стрибки у довжину з місця**

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом випробування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Випробування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

**3. Стрибки через скакалку (дівчата)**

Обладнання. Секундомір, скакалка.

Опис проведення випробування. Учасниця приймає вихідне положення (основна стійка) із скакалкою в руках (скакалка за спиною). За командою “Можна!” учасниця починає стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Результатом тестування є кількість стрибків за 30сек.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється лише один підхід. Якщо скакалка заплуталась, учасниця, розплутавши її, може продовжувати стрибки до закінчення зазначеного часу.

**4. Перетягування каната (хлопці)**

Обладнання. Неслизька поверхня майданчика з лінією, що ділить майданчик на рівні частини. Канат повинен мати діаметр в межах від 10 до 12,5см і повинен бути без вузлів. Кінці каната мають бути обмотані; канат – з маркуванням: а) у центрі каната; б) дві стрічки на відстані 2,5м від центральної стрічки в обидва боки каната. Маркування стрічок має бути трьох різних кольорів. На старті тяги центральний маркер на канаті має бути поєднаний із центральною лінією на поверхні майданчика.

Опис проведення випробування. Кожен член команди під час тяги повинен тримати канат двома руками (долоні обох рук повернені догори). Канат розташовується між тілом і верхньою частиною передпліччя. Стопи ніг знаходяться попереду колін.

Кінцевий (якірний) у команді перепускає канат уздовж тіла діагонально через спину та протилежне плече, у напрямку із-за спини вперед. Залишки канату проходять під передпліччям іншої руки та звисають. Якірний захвачує канат обома руками долонями догори.

Перший учасник здійснює захват каната якомога ближче до крайньої маркувальної стрічки.

Учасники команди розташовуються з одного боку каната.

За командою „Підхопити канат!” команди захвачують канат (як зазначено вище), ступні всією поверхнею стоять на землі.

За командою „Натягнути!” канату надається достатнє натягнення. Кожний учасник має право виставити одну ногу вперед підбором або ребром черевика.

„Центрування канату” здійснюється суддею, який встановлює канат так, щоб центральна маркувальна стрічка співпадала з центральною лінією на землі.

За командою „Тяга!” починається саме перетягування канату.

Команда „Закінчення тяги!” сигналізується свистком судді та оголошенням команди-переможця.

Визначення результатів. Перемога зараховується, якщо перша маркувальна стрічка (від центральної) на канаті, перетне центральну лінію на землі.

Загальні вказівки і зауваження. Змагання проводяться за олімпійською системою.