

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы № 1329

_____ /Бурмакина В.Ф./

« ____ » _____ 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении личных соревнований «В руках скакалка»,
посвященных Дню Космонавтики

I. Цели и задачи:

Соревнования проводятся в честь 60-летия первого полета в космос Ю. А. Гагарина, по-вышения двигательной активности учащихся, накопления двигательного опыта, такти-ки сравнительной деятельности.

II. Участники.

Учащиеся 4-х и 5-х классов. В качестве зрителей и гостей приглашаются родители, а также бабушки и дедушки.

III. Время и место проведения:

Апрель - месяц в спортивном зале по специальному расписанию.

IV. Программа.

1-я номинация - быстрота. Вращая скакалку, выполнение прыжков попеременно на правой и левой ноге (спринт), чуть сгибая колени, до совершения ошибки. Подсчет под правую ногу.

2-я номинация - ловкость. Вращая скакалку, выполнение попеременно обычного открытого прыжка и прыжка в кресте. Идет подсчет крестов.

V. Порядок проведения.

После проведения разминки участники опробуют скакалки. По команде "Марш!" участники выполняют вращения скакалкой. Идет подсчет отдельно двух номинаций.

VI. Определение победителей.

По сумме прыжков в двух номинациях определяется победитель, набравший наибольшее количество.