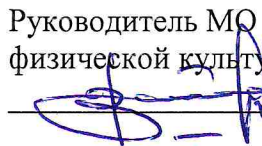


Согласовано:

Руководитель МО преподавателей  
физической культуры СПО Курской области  
В.А. Захаров



Утверждаю:  
Директор ОБПОУ «КМТ»



А.В. Пархоменко

## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕГИОНАЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

### **I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1 Областная студенческая предметная Олимпиада по физической культуре в системе среднего профессионального образования Курской области (далее – Олимпиада) проводится ОГБУ ДПО «Курский институт развития образования», научно-методическим объединением преподавателей физической культуры профессиональных образовательных организаций Курской области при поддержке Министерства образования и науки Курской области, Министерства по физической культуре и спорту Курской области, Советом директоров профессиональных образовательных организаций Курской области. Организационно-техническое сопровождение Олимпиады обеспечивает ОБПОУ «Курский монтажный техникум»

1.2 Олимпиада представляет собой очное соревнование, предусматривающее выполнение конкретных заданий в целях выявления качества подготовки выпускаемых специалистов, дальнейшего совершенствования мастерства студентов образовательных организаций среднего профессионального образования, закрепления и углубления знаний и умений, полученных в процессе теоретического и практического обучения, стимулирования творческого роста, повышения престижа профессионального образования, выявления наиболее одаренных и талантливых студентов по профилю подготовки, их поддержки и поощрения.

1.3 Проведение областной олимпиады направлено на решение следующих задач:

- популяризация физической культуры и спорта;
- развитие и стимулирование творческих способностей студентов;
- развитие профессионального мышления, стимулирование студентов к дальнейшему профессиональному и личностному развитию;
- выявление талантливых студентов в области физической культуры.

1.4 В Олимпиаде могут принимать участие студенты **первого курса** очной формы обучения **2007-2009 годов рождения**, колледжей, техникумов независимо от ведомственного подчинения.

## **II ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ**

Устанавливается два этапа проведения Олимпиады:

- первый этап – в образовательной организации;
- второй этап – на региональном уровне.

### **Первый этап.**

В каждой профессиональной образовательной организации проводится Олимпиада, где выявляют победителя среди юношей и девушек в соответствии с данным Положением. Сроки проведения первого этапа определяет сама образовательная организация.

Задание по теоретической части на первом этапе разрабатывает образовательная организация по разделам предусмотренных учебной программой предмета «Физическая культура».

### **Второй этап.**

Срок проведения второго этапа: **24 апреля 2025 года (возможны уточнения)**.

2.1 Второй этап проводится на базе ОБПОУ «Курский монтажный техникум».



От одной образовательной организации может быть заявлено только два участника (победители первого этапа среди юношей и девушек).

Руководство и проведение второго этапа Олимпиады осуществляет Организационный комитет, утверждённый приказом директора образовательной организации, на базе которой проводится Олимпиада.

### **III ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ**

Для организации и проведения второго этапа Олимпиады создаются организационный комитет и экспертная группа (судейская коллегия).

#### **3.1 Организационный комитет.**

Члены Организационного комитета назначаются и утверждаются приказом директора образовательной организации, на базе которой проводится Олимпиада.

В его задачи входит:

- определение формы, порядка и места проведения второго этапа Олимпиады;
- формирование списка участников второго этапа;
- определение состава и организации работы экспертной группы (судей Олимпиады);
- подведение итогов Олимпиады.

#### **3.2 Экспертный совет (судейская коллегия).**

Состав экспертного совета утверждается организационным комитетом Олимпиады.

Члены экспертного совета формируют задания на второй этап Олимпиады, раскрывающие творческие способности участников, представляют материалы анализа и оценивают работы участников Олимпиады по критериям, утвержденным оргкомитетом.

Регистрация участников Олимпиады проводится в присутствии представителя образовательной организации за один час до начала торжественного открытия.

Документы, необходимые для регистрации участников второго этапа Олимпиады:

- оригинал заявки на участие в Олимпиаде с медицинским допуском;
- приказ директора о направлении на Олимпиаду участников и представителя;
- паспорт участника;
- студенческий билет или зачетная книжка;

После регистрации и прохождении мандатной комиссии участникам Олимпиады выдаются именные карточки, которые дают возможность находиться в зонах проведения Олимпиады.

Также в зонах проведения Олимпиады могут находиться представители организационного комитета, экспертного совета и технической службы.

Представители профессиональных образовательных организаций находятся в специально отведенных местах для зрителей (балкон спортивного зала).

#### **IV ЗАЯВКА**

4.1 Заявка на участие во втором этапе областной Олимпиады направляется в Организационный комитет с **14.04.2025** года по **21.04.2025** года на электронную почту **olimp@kmt46.ru**

4.2 Заявки, поступившие позднее указанного срока, Организационный комитет не рассматривает.

4.3 Заявка пишется в свободной форме на бланке образовательной организации с печатью и подписью директора.

В заявке содержится следующая информация:



- Ф.И.О. (полностью) участника Олимпиады, год рождения, группа и специальность, на которой обучается студент;
- Ф.И.О. преподавателя, подготовившего участника Олимпиады;
- Ф.И.О.(полностью), должность представителя данной образовательной организации.

## V СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПИАДЫ

Содержание Олимпиады по физической культуре состоит из теоретического и практического задания.

**5.1 Теоретическая часть** включает тестовое задание, состоящее из 30 вопросов программы учебного предмета «Физическая культура» по темам:

- Социальная значимость физического воспитания.
- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Физические качества. Средства и методы их совершенствования.
- Спортивные игры (Футбол, Баскетбол, Волейбол).
- ППФП. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- Развитие Олимпийского движения в Курской области.

Время, отведенное для выполнения теоретической части задания, ограничено и составляет 45 минут.

Материалы для подготовки к выполнению теоретической части Олимпиады:  
**Бишаева А.А.**

*Физическая культура : учеб.для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2023. – 320 с.*  
ISBN 978-5-0054-1016-0

**Собянин Ф.И.**

*Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений /Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д – Феникс, 2020. – 221 с.*  
ISBN 978-5-222-32352-6

Время, отведенное для выполнения теоретической части задания, ограничено и составляет 45 минут.

**5.2 Практическая часть** представляет собой очное соревнование по преодолению полосы препятствий, а также результаты тестов на гибкость и «подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши) и «подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки).

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности (Приложение 1) и по примерной схеме (рисунок 1. Приложение 1).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах, а также результаты тестов на гибкость и «подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши) и «подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки).

## **VI ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победитель и призёры Олимпиады определяются по сумме набранных баллов после теоретического и практического раздела испытаний.

Максимально возможный набранный балл равен 100 (50 в теоретическом, 50 в практическом задании).

В случае равенства итоговой суммы мест преимущество получает участник, занявший более высокое место в теоретической части испытаний. При равенстве этого показателя участник, получивший наименьшее количество штрафных секунд.

Баллы и рейтинг по итогам теоретического и практического тестирования считаются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);



$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в конкретном задании.

## **VII НАГРАЖДЕНИЕ**

Организационный комитет по результатам, представленным экспертной группой, утверждает и объявляет результаты Олимпиады.

Победителям Олимпиады вручаются дипломы и памятные призы.

Призёрам Олимпиады вручаются дипломы.

Преподаватели, подготовившие победителей и призёров Олимпиады, награждаются грамотами.

## **VIII ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Второй этап Олимпиады является объектом финансирования из средств образовательной организации, на базе которой проводится Олимпиада.

Проезд участников Олимпиады, представителей образовательных организаций к месту проведения второго этапа, питание за счёт командирующей организации.

## **IX ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организационный комитет Олимпиады обеспечивает распространение информационно-рекламных материалов об Олимпиаде через средства массовой информации, а также посредством выпуска специальных брошюр.

Дополнительная информация и разъяснения: по тел.: 8-910-730-99-56 (Захаров Владимир Александрович)

**Методические указания к преодолению полосы препятствий**

1. Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме (рисунок 1 приложение 1).
2. Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах, а также результаты тестов на гибкость и «подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши) и «подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки).
3. Старт участника производится по команде судьи. Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.
4. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 метра от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из 3 кувырков вперёд).
5. Линия финиша расположена на линии финиша челночного бега.
6. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1 м.
7. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала на безопасном расстоянии от стены.
8. Прохождение полосы препятствий оценивается экспертами. Первый эксперт располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш» свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Остальные эксперты располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.
9. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.



## Методика оценивания результатов прохождения полосы препятствий.

1. Секундомер включается по команде «марш» свисток перед выполнением первого задания.
2. Секундомер выключается, когда участник пересёк двумя ногами линию финиша после выполнения задания «челночный бег».
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 30 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.
7. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в конкретном задании.

Например, при  $N_i = 53,7$  с (личный результат участника),  $M = 44,1$  сек (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 50$  (установлен положением) получаем:

$$(50 \times 44,1) / 53,7 = 41,06 \text{ балла.}$$

### Последовательность выполнения упражнений

| № | Содержание упражнений                                                      | Требования к выполнению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Оборудование                                                                                                                                                                                          | Методика оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. | Ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении теста на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». | Гимнастическая скамья с линейкой измерений. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Необходимо выполнить норматив: <b>Юноши: +13 см</b><br><b>девушки: +16 см.</b> | При выполнении норматива время прохождения дистанции не изменяется. Ошибки (тест не выполнен):<br>1) сгибание ног в коленях;<br>2) удержание результата пальцами одной руки;<br>3) отсутствие удержания результата в течение 2 с<br><u>Штрафы.</u><br>Невыполнение теста -15 сек.<br><b>Диапазон юноши:</b><br>от+12см до +8см – 3 сек<br>от +7 см до +6см – 6 сек<br>от +5 см до 0 см – 9 сек<br>от –1см– 12сек<br><b>Диапазон девушки:</b><br>от+15см до + 9 см – 3сек<br>от +8 см до + 7см – 6 сек<br>от +6 до 0 – 9сек<br>от –1 см– 12 сек |



|   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Старт.<br>Серия кувырков<br>Вперёд (3кувырка).                                           | Выполнение максимально быстро подряд трёх кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой, без неоправданных пауз и потери темпа.                                                  | <i>Гимнастические маты.</i> Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения не менее 6 м в длину и 1,2 м в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 метра от гимнастических матов.                                         | Добавляется 1 с.<br>-за каждую потерю равновесия, выход за пределы дорожки.<br><br>Добавляется 10 с.<br>-за невыполнение одного из кувырков.                                                                                                        |
| 3 | Упражнение на равновесие.<br>Максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну. | 1.Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна.<br>2.Окончание упражнения – соскок с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к линии старта следующего упражнения. | <i>Гимнастическое бревно</i> (напольное, длина 5 м) располагается на полу без опор, на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша. | Добавляется 5 с.<br>– за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна).<br><br>Добавляется 5 с:<br>– за начало движения по бревну после первой отметки;<br>– за окончание продвижения по бревну до второй отметки. |

|   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <p>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку и на дальность в определенную зону.</p> | <p>Линия старта размещается на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения.</p> <p>Участник выполняет поочередно 3 прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с места (точки) приземления после первого и второго прыжка соответственно.</p> <p>В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок.</p> <p>После выполнения прыжков участник следует по периметру площадки, далее через середину лицевой линии к линии старта следующего упражнения.</p> <p>Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p> | <p>Разметка на полу две точки приземления и линия, определяющая зону приземления:</p> <p>Две точки приземления - квадрат 40 × 40 см.</p> <p>Юноши:</p> <p>Первая (центр квадрата) на расстоянии 180 см от линии старта, центр второй - 170 см от центра первой, линия определяющая зону приземления на расстоянии 230 см от границы 2 квадрата</p> <p>Девушки:</p> <p>Первая (центр квадрата) на расстоянии 150 см от линии старта, центр второй - 140 см от центра первой, линия определяющая зону приземления на расстоянии 185 см от границы 2 квадрата.</p> | <p>Добавляется 5 с.:</p> <p>— за потерю равновесия, выход за пределы заданной точки при приземлении, продвижение в квадрате после первого и второго прыжка</p> <p>Добавляется 5 с.:</p> <p>— за заступ за линию отталкивания при выполнении первого прыжка;</p> <p>— за приземление не в заданную точку.</p> <p>Добавляется 10 с.:</p> <p>— за отталкивание одной ногой.</p> |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|   |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Бросок набивного мяча в указанную зону (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) | <p><u>Задание:</u> Юношам необходимо попасть мячом в зону 7-10 м, девушкам в зону 5-8м.</p> <p>Бросок мяча выше 10 м (юноши) и выше 8 м (девушки) приносит участнику снижение времени - 5 сек., в случае недолета мяча до 7 м (юноши) и 5 м (девушки) участнику прибавляется + 5 сек.</p>                                                                                                                                                                    | <p>Бросок выполняется от линии, обозначенной двумя конусами.</p> <p>Специальной разметкой и конусами обозначаются зоны (5- 8 м, 7-10 м).</p> <p>Бросок выполняется строго из-за головы двумя руками, исходное положение стойка, ноги врозь.</p> | <p><u>Штрафные санкции:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. За наступание на линию броска или за касание пола за линией броска любой частью тела + 5 сек;</li> <li>2. Бросок выполнен другим способом (от груди, одной рукой, снизу и т.д.) +30 сек.</li> <li>3. Мяч пересек линию броска до выполнения задания по вине самого участника (задевание ногой) + 5 сек.</li> </ol>                                                       |
| 6 | «Змейка»                                                              | <p><u>Задание:</u> выполнить оббегание линии конусов лицом вперед, приставным шагом левым боком вперед и приставным шагом правым боком вперед:</p> <p>После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания), касается ее удобной рукой и начинает следующее оббегание.</p> <p>После оббегания конусов лицом вперед, правым и левым боком участник пересекает линию финиша.</p> | <p>На линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.</p>                                                                                                     | <p><u>Штрафные санкции:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек.</li> <li>2. Участник задел или сбил конус во время оббегания +5 сек. за каждое касание или сбивание.</li> <li>3. После выполнения первого или второго задания участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и финишировал + 5 сек. за каждое нарушение.</li> </ol> |
| 7 | Финиш.                                                                | <p>Фиксируется после заступа участника двумя ногами за линию финиша.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | <p>После финиша через 30 сек. подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки).</p> | <p>Выполнение норматива:<br/>Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши):<br/>Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и.п. – 1 с. Подтягивание из виса на низкой перекладине 110см (девушки):<br/>Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и.п. – 1 с.</p> | <p>Необходимо выполнить норматив. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) – 13 повторений. Подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки) – 19 повторений.</p> | <p>При выполнении норматива время прохождения дистанции не изменяется.</p> <p>Каждое невыполненное повторение – штраф 3с. к общему времени прохождения дистанции.</p> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Примерная схема прохождения полосы препятствий

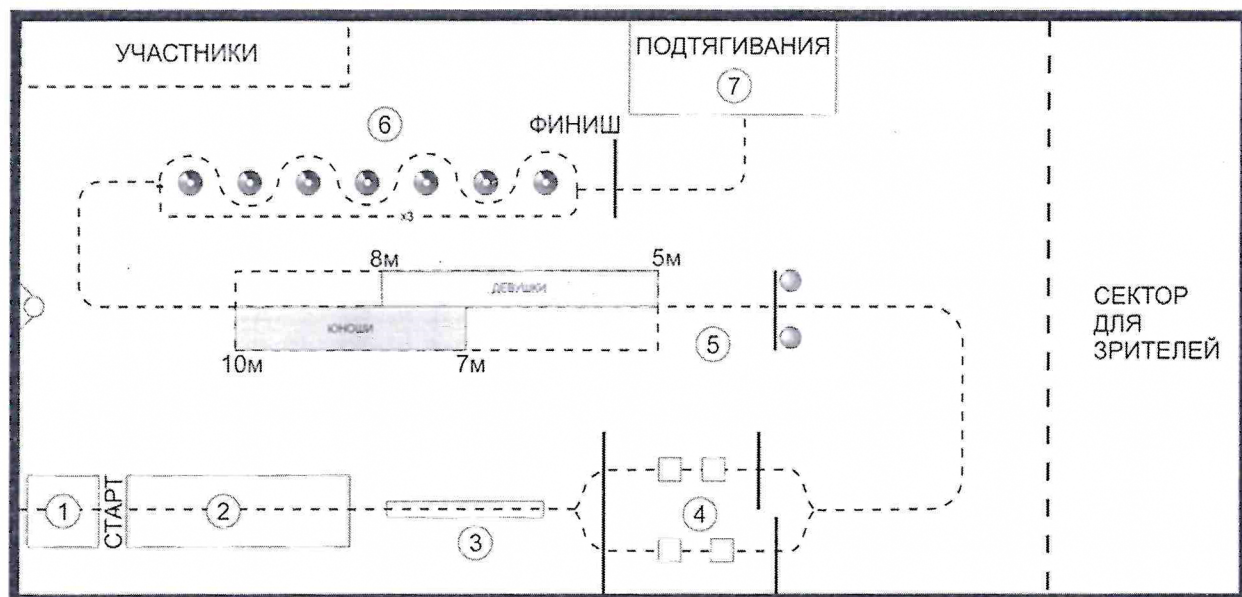


Рис. 1