



Начни здоровья марафон- приходи в полиатлон!



Полиатлон

- это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков.



В полиатлон включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.



Есть два вида полиатлона



ЗИМНИЙ

← **И** →
ЛЕТНИЙ



Зимний

включает:

- Двоеборье
- Троеборье
- Четырëхборье

Летний

□ включает:

- Двоеборье
- Троеборье
- Четырëхборье
- Пятиборье

Соревнования по полиатлону

ЛИЧНЫЕ – определяются результаты и места отдельных участников

ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ – определяются результаты и места отдельных участников и команд

КОМАНДНЫЕ – определяются только результаты и места команд

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ – проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях. К основному соревнованию



Квалификация соревнований

Первый уровень: Чемпионаты, Кубки и другие официальные международные соревнования

Второй уровень: официальные соревнования, проводимые национальными федерациями

Третий уровень: соревнования, проводимые организациями, входящими в состав национальных федераций

Четвёртый уровень: соревнования, проводимые в спортивных клубах, по месту жительства

Участники соревнований делятся на возрастные группы по годам

рождения:
12-13 лет; 14-15 лет;
16-17 лет; 18-20 лет;
21-23 года; 23-39 лет;
35-39 лет; 40-49 лет;
50-59 лет; 60 лет и старше



Представители женского
и мужского пола
выступают отдельно.



Определение результатов

Участник (команда), набравший (набравшая) по всем видам наибольшую сумму очков (баллов), становится **победителем**, а при равной сумме очков (баллов) у двух или более участников (команд) преимущество получает участник, выигравший большее число упражнений (по результатам), а при равенстве этого показателя – показавший лучший результат в последнем упражнении (лыжные гонки, лыжероллеры или бег на выносливость - по времени).

Командный зачёт определяется по сумме лучших результатов участников команды. При равенстве очков у двух и более команд, преимущество отдаётся команде, имеющей наибольшее число 1, 2, 3 и т.д. личных мест

Судейская коллегия

Общие положения.

Судейская коллегия включает в себя: главную судейскую коллегия (ГСК), службы соревнований и судейские коллегии по видам полиатлона.

Все судьи должны руководствоваться следующими принципами: уважения к Правилам соревнований, исполнения своих обязанностей с полной беспристрастностью и содействия проведению соревнований в истинно спортивном духе.

Все судьи должны строго руководствоваться Правилами выполнять рекомендации Спортивно-технической комиссии МАП; указания, полученные ими на семинаре судей до начала соревнований; распоряжения своих руководителей.

Судейская коллегия

Общие положения.

При проведении соревнований судьи должны быть одеты в соответствии с требованиями вида спорта, иметь отличительные судейские знаки, Правила и рекомендации СТК МАП, знать Положение и Регламент соревнований.

Судьи обязаны принимать участие в заседаниях судейской коллегии и семинарах, проводимых ГСК.

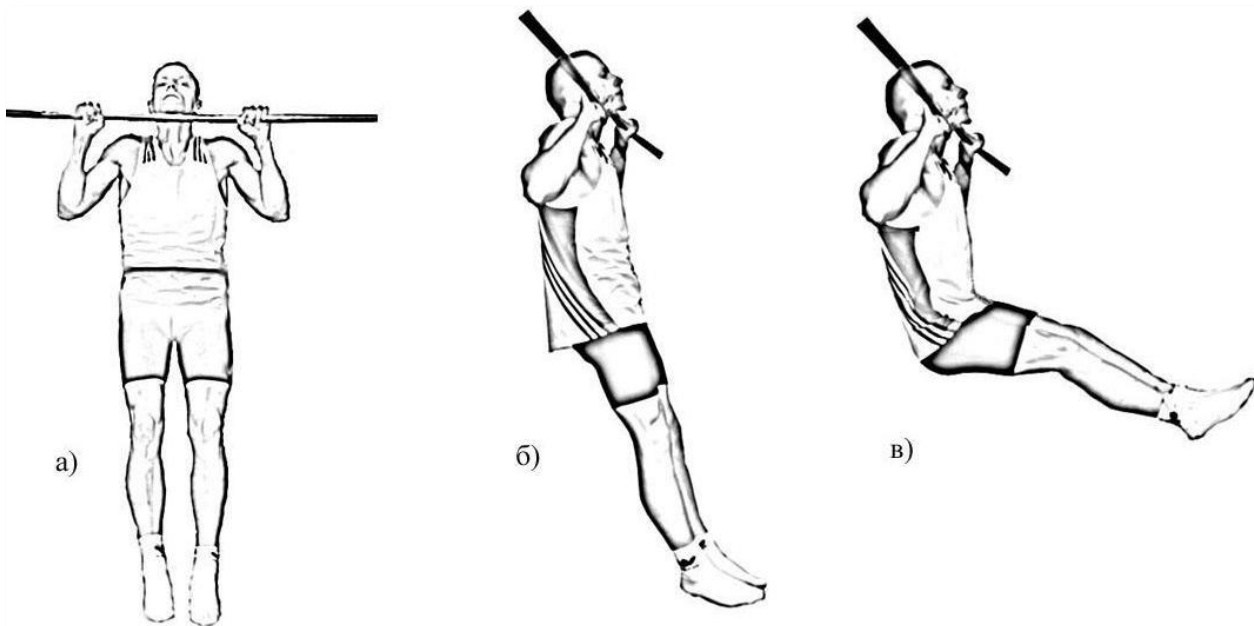
Количественный состав судейской коллегии определяется ОПС и зависит от уровня соревнований, числа заявленных участников и используемого



2-ух, 3-ёх, 4-ёх, 5-ти и 6-тиборья состояются из различных видов спорта: стрельба, лыжные гонки, бег на выносливость, плавание, бег на короткие дистанции (спринт), лыжероллеры, подтягивание на высокой перекладине (юноши) и отжимания в упоре лёжа до касания грудью платформы (девушки), метание гранаты, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лёжа на спине.



Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, мужчины)



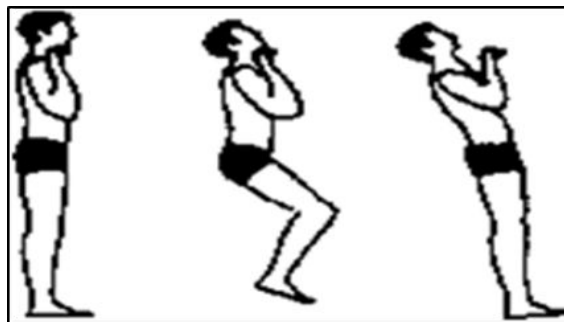
Фаза виса на согнутых руках. а - вид спереди
б - вид сбоку, ноги выпрямлены
в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу.



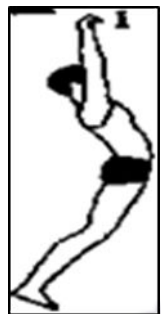
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, мужчины)

Правильн

о



Ошибк



"Нет фиксации
ИП"



"Рывок
"



"Взмах
голенями"



"Взмах
бёдрами"



"Волна
"

Отжимания до касания грудью платформы

(дети, девочки, женщины)



Отжимания до касания грудью платформы

(девочки, девушки, женщины)

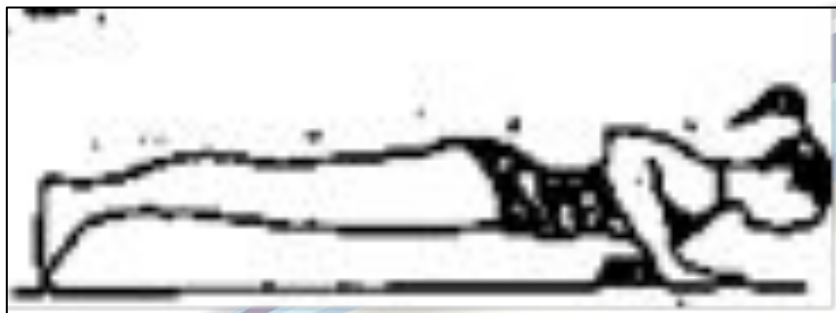
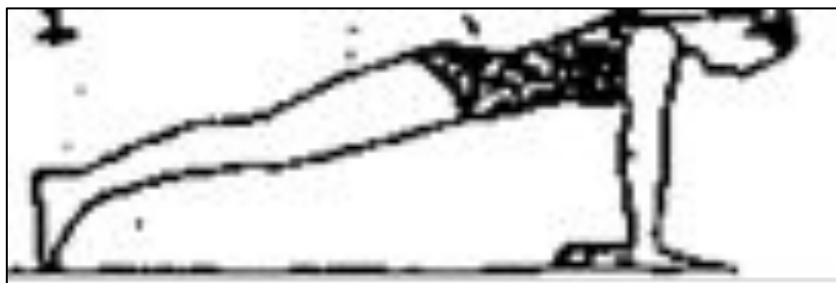
Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лёжа: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в подиум для контактной платформы (пол) без дополнительного упора.

Ошибки



Отжимания до касания грудью платформы

(девочки, девушки, женщины)
Правильно



При сгибании-разгибании рук участница **обязана**:

- из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек

видимое для судьи ИП

Участница **имеет право**:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

Лыжная гонка (1км, 2км, 3км, 5км или 10 км)



Лыжная гонка

Лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров – у женщин свободным стилем.

На соревнованиях допускаются следующие виды стартов:

- одиночный (участники стартуют по одному с интервалом 30 сек. или 1 мин.);
- парный (участники стартуют по двое с интервалом 30 сек. или 1 мин.);
- групповой (участники стартуют группами (командами) по 3-5 человек с интервалом не менее 1 мин., порядок

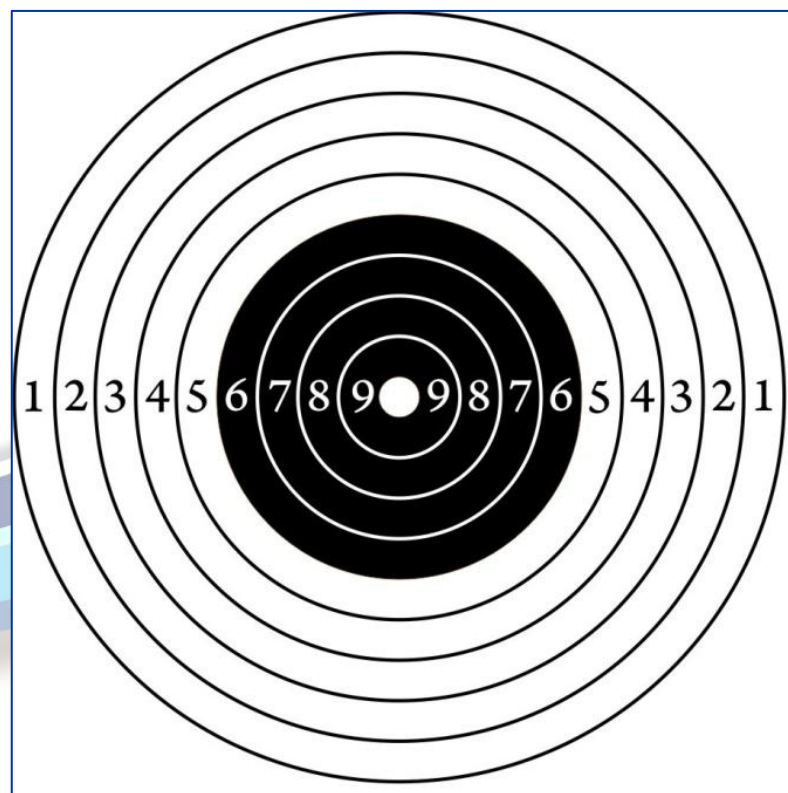


Стрельба из пневматической винтовки



Мишень в полиатлоне

Расстояние 10 метров, мишень №8 точка в середине – это "десятка"



Пневматическая винтовка



Спринт

30м, 60м или 100м - короткая дистанция



Бег на выносливость

1км, 2км или 3 км - длинная дистанция



Метание мяча 300г или гранаты 500г или 700г

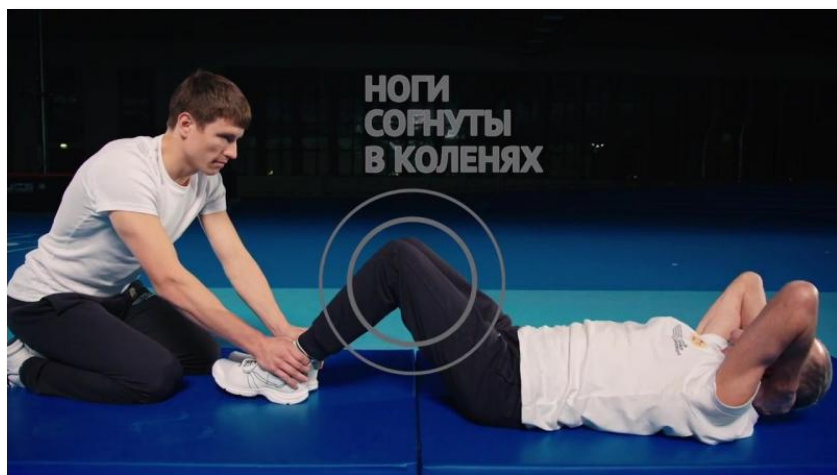




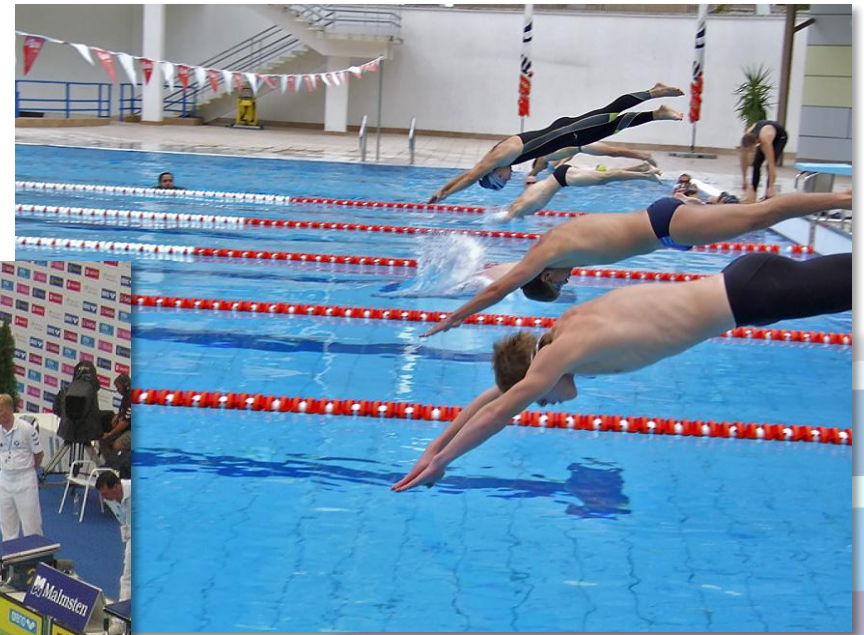
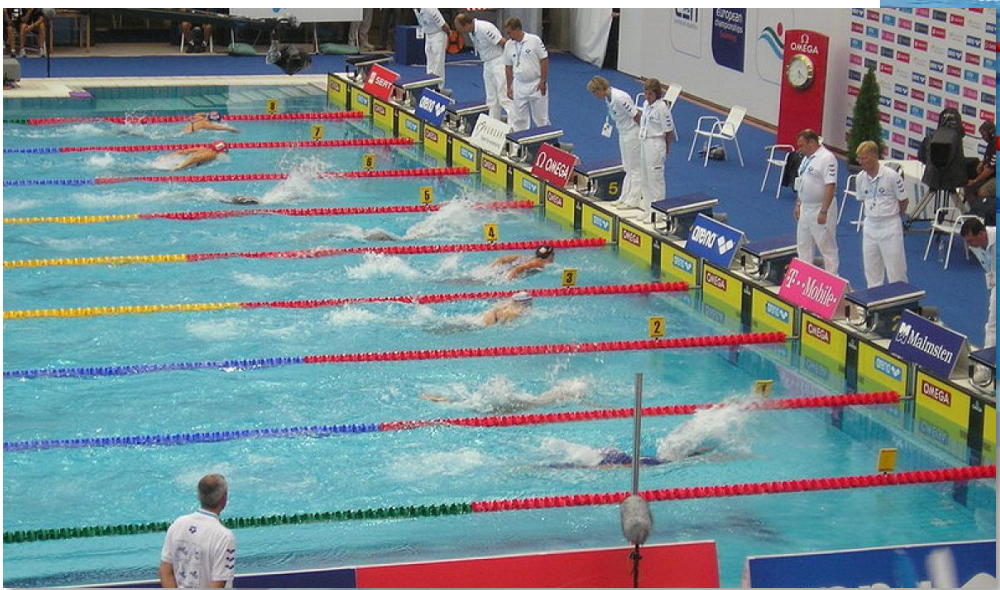
Лыжероллеры



Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой (пресс)



Плавание 50 или 100м



Наклон на гибкость



Полиатлон и ГТО

Сотрудничество. История. Дружба



Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО. Как вид спорта полиатлон создан в 1992 году.

История возникновения

полиатлона
Физкультурный комплекс ГТО был введен в СССР в марте 1931 года в целях всесторонней подготовки населения к защите Родины и производительному труду, воспитания смелости, воли, умения преодолевать трудности, физической закалки. С 1938 по 1986 год проводились всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО.

Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР.



История возникновения

В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО». В июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО, а уже в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент – Галактионов Г.Н.)



В 1992 году во время проведения I Чемпионата СНГ по зимнему физкультурно – спортивному многоборью (ГТО) в Санкт-Петербурге образована Международная Ассоциация Полиатлона (президент – Галактионов Г.Н). Так, основанный ещё на давнем комплексе ГТО, появился новый вид спорта, который в настоящее время и называется – полиатлон.

Полиатлон развит в Российской Федерации, Белоруссии, Украине и Казахстане



Полиатлон развит почти во всех регионах нашей страны.

В Вологодской области он очень популярен.

Есть секции в Череповце, Вологде, Вологодском, Шекснинском, Кадуйском, Вашкинском, Вытегорском, Грязовецком, Никольском, Велико-Устюгском районах



**Вологодская областная
Федерация Полиатлона**



Проходит много соревнований



Вологодская область – одна из самых сильных в стране как в детских и юношеских соревнованиях, так и во взрослых стартах!



**В Череповце секции по полиатлону
находятся по адресам:
Городецкая, 26 и Краснодонцев, 66а**



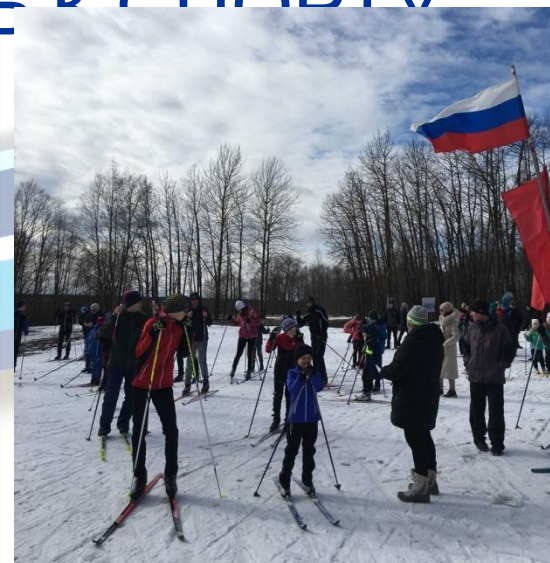
Полиатлон - отличный вид спорта для развития человека. Чтобы освоить все виды полиатлона, надо быть сильным, ловким, внимательным и выносливым.



Лыжи, стрельба, отжимание и подтягивание развивают силу, выносливость, быстроту, внимательность, дисциплинированность.

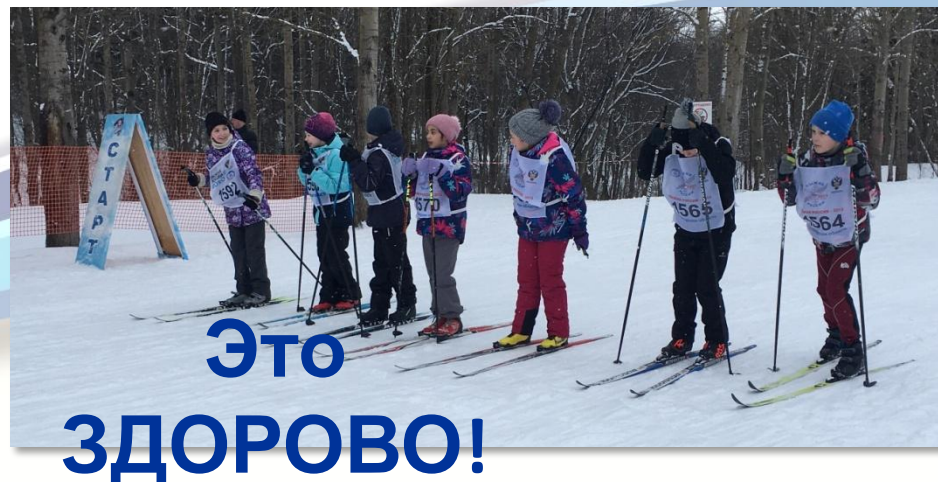


Наши тренировки и соревнования подтверждают, что главное - самоотдача, смелость, поддержка, человечность, самостоятельность, позитивность, общительность, честная борьба и **ЛЮБОВЬ К СПОРТУ**

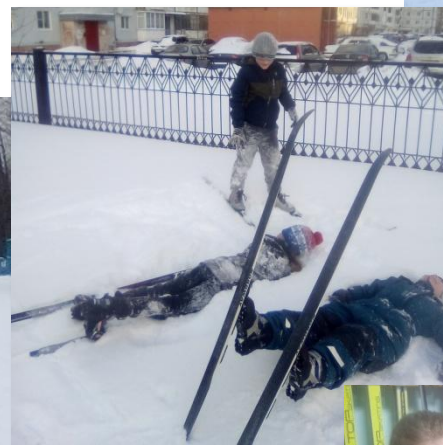


Многие ребята, впервые участвуя в соревнованиях, увидели во всей красе что такое полиатлон: строгие судьи, официальные снаряды, профессиональная лыжня и торжественное награждение.

А в глазах детей – восторг и интерес.



Как же мы сейчас, в период самоизоляции, скучаем по тренировкам, соревнованиям, общению!



Наши земляки – Чемпионы!

Вершинина Маргарита

*г. Череповец
тренер Осипов Л.А.*

Мастер спорта международного
класса

Абсолютная чемпионка России
2014г., 2019г.

Многократный призёр Чемпионатов
и Первенств России и на мировом
уровне тоже добавит результаты



Вершинин Иван

*г. Череповец
тренер Осипов Л.А.*

Мастер спорта
международного класса

Чемпион Мира



Михеева Алина

*посёлок Кадуй,
тренеры Гладких А.В., Юшкова
Т.М*

Мастер спорта России

Неоднократный победитель
Первенств России и Мира среди
юношей и девушек!



Завьялова Валерия

*г. Вологда
тренер Агафонов И.Ю.*

Мастер спорта

Неоднократный победитель
Первенств Мира и России среди
юниоров по летнему
полиатлону



Все эти спортсмены получили медали российских и мировых

За последнее пятилетие
стартов!

отличных результатов в полиатлоне добились:

Алексеенко Ульяна, Васильев Кирилл, Туманов Максим,
Бабкин Никита, Федина Виктория (г.Череповец),
Тельтевская Алина (Вологодский район),
Куликова Анастасия, Цирульникова Мария, Смолина
Ирина, Антонова Полина, Куликова Анастасия, Воронов
Никита, Зайцева Анастасия (п.Кадуй),
Заозерова Виктория (Грязовецкий район)

ТЕСТ

*Давайте проверим,
что вы запомнили?*

Вопрос 1.

Цель полиатлона - развитие...

а)

СИЛЫ

б)

МЕТКОСТИ

в) прикладных
умений

г) основных физических
и прикладных
умений

Вопрос 2.

Отметьте тот пункт, который не является особенностью полиатлона:

а)

доступность

б)

оздоровительная
направленность

в) широкое

распространение

г)

возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов

Вопрос 3.

Шестиборье по полиатлону может проходить в ...

а) летне
полиатлон
е

б) зимне
полиатлон
е

в) и в зимнем, и в
летнем
е

Вопрос 4.

Что обозначает термин
«квалификационные соревнования»?

а) определяются результаты и места отдельных участников

б) определяются результаты и места отдельных участников и команд

в) определяются только места команд

г) проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях

Вопрос 5.

Может ли 78-летний человек участвовать в соревнованиях по полиатлону?

а) по решению судейской коллегии

б)
да

в)
нет

г) ТОЛЬКО В
стрельбе

Вопрос 6.

Обязательно ли спортсмен должен выполнить все виды в пятиборье?

а)

да

б) достаточно 4-ёх видов, если он победит по сумме

очков

нет, он выбирает те

в) в которые ему

нравятся

Вопрос 7.

Назовите хотя бы три района Вологодской области,
где развит полиатлон

Вопрос 8.

Отметьте виды, которые не входят в многоборья полиатлона

а прыжок
в длину

б) стрельба
из
винтовки

а)
коньки

г) поднимание туловища из положения
лёжа

Вопрос 9.

Назовите хотя бы одного полиатлониста
Вологодской области,
который добился значительных успехов в
полиатлоне

Вопрос 10.

Хотели бы вы заниматься полиатлоном?

а)

да

б)

нет

Приходите заниматься!



МАУ

«Спортивная школа
№4»

(8202) 26-95-40

Адреса:

Городецкая, 26 Краснодонцев, 66а

«Детский и молодёжный спорт - фундамент здоровья нашей страны»

В.В.Путин

Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!