



## Начни здоровья марафонприходи в полиатлон!





















### Классификация видов спорта

В соответствии с программами олимпийских игр

Олимпийские виды спорта

Неолимпийские виды спорта







### Полиатлон - неолимпийский вид









Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья. В него включены упражнения из разных видов спорта.













#### Полиатлон бывает



#### Зимний

включает:

- □Двоеборья
- □Троеборья
- **□Четырёхборья**

#### <u>Летний</u>

- □**ष्ट्रि**हिन्द्रिहिन्द्रेश
- □Троеборья
- □Четырёхборья
- □Пятиборья









#### Виды зимнего полиатлона

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки)

- 2. Лыжная гонка
- 3. Стрельба
- 4. Прыжки в длину











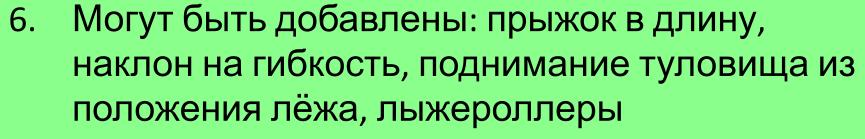






#### Виды летнего полиатлона

- 1. Бег на короткую дистанцию
- 2. Бег на длинную дистанцию
- 3. Стрельба
- 4. Плавание
- 5. Метание мяча или гранаты











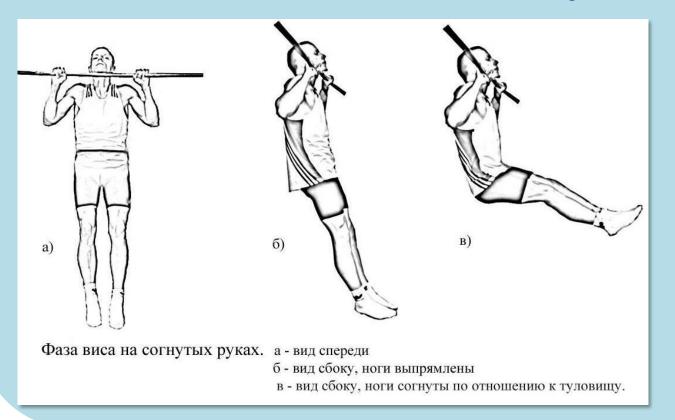






### Подтягивание на высокой перекладине

(мальчики, юноши, мужчины)











### Отжимания до касания грудью платформы









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









### Стрельба из пневматической винтовки

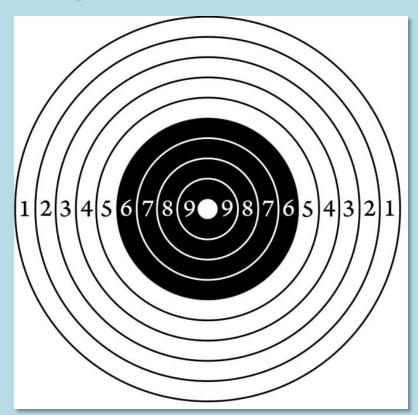








### Расстояние 10 метров, мишень №8 точка в середине - это "десятка"









#### 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

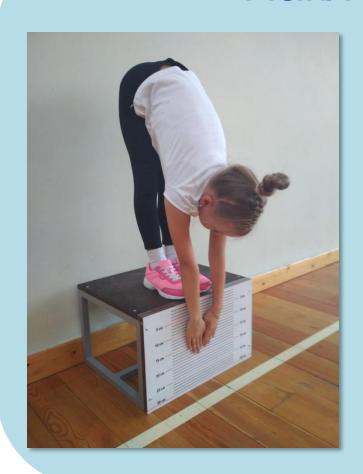








### Наклон на гибкость











### Полиатлон и ГТО Сотрудничество. История. Дружба





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







# Каждый вид оценивается по таблице: чем лучше ты выполнил упражнение – тем больше очков! У кого больше очков за все виды

TOT IN BLIMED A IT

<b>№</b> п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
					KMC		I		II		Ш		I		П		Ш	
			M	ж	М	ж	M	Ж	M	ж	M	Ж	М	ж	М	ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	5-борье с бегом	Очки	399	414	375	375	330	330	270	270	200	200	150	150	140	140	130	130
2	4-борье с бегом	Очки	343	352	290	290	270	270	240	240	180	180	130	130	120	120	110	110
3	3-борье с бегом	Очки			240	245	200	200	170	170	140	140	110	110	100	100	90	90
4	2-борье с бегом	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50
5	3-борье с лыжной гонкой	Очки	288	294	240	245	220	225	190	190	150	150	110	110	100	100	90	90
6	2-борье е лыжной гонкой	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50







### Соревнования бывают личные, командные и лично-командные









### Полиатлоном можно заниматься с 6 до 120 лет









### Полиатлон развит в Российской Федерации, Белоруссии, Украине и Казахстане











Полиатлон развит почти во всех регионах России. В Вологодской области он очень популярен. Есть секции в Череповце, Вологде, Вологодском, Шекснинском, Кадуйском, Вашкинском, Вытегорском, Грязовецком, Никольском, Велико-Устюгском районах









### 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,













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.

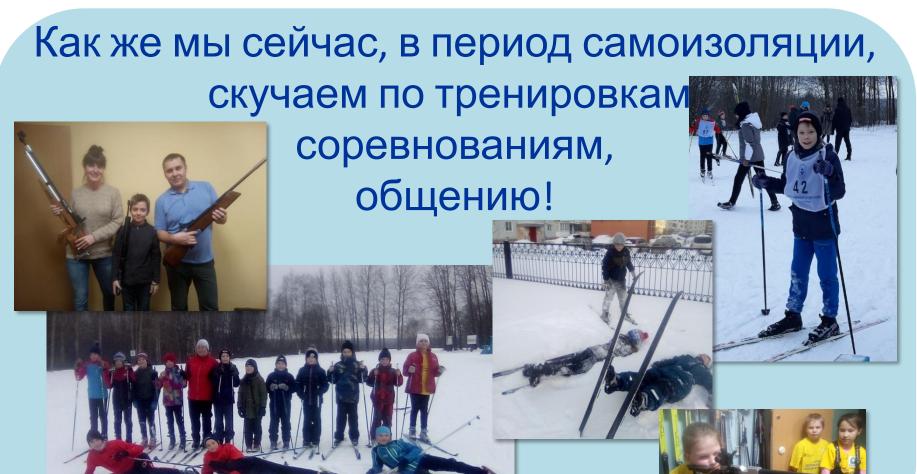


















### **TECT**

Давайте проверим, что вы запомнили?







### Вопрос 1.

С каким видом спорта вы сегодня познакомились?

 а)
 б)

 биатлон
 тро

 в)
 г)

 полиатлон
 пры

б) троеборье г) прыжки



ГОНКИ





### Вопрос 2.

Какие виды спорта в полиатлон не входят?

а) <mark>стрельба</mark> в) лыжные б)

плавание

Г)

коньки







### Вопрос 3.

Из чего стреляют спортсмены в полиатлоне?

а) винтовка в) пистолет б)

пушка

Г)

автомат







### Вопрос 4.

Как определяют победителя в полиатлоне?

а кто 1 Нервежит

б) по рейтингу

в) по количеству набранных очков в видах







### Вопрос 5.

В какой стране полиатлон не развит?

a)

США

B)

Россия

ნ)

Белоруссия

Г)

Казахстан







### Вопрос 6.

Спортсмен какого возраста не может заниматься полиатлоном?

а) 90 лет

б) 23 года

в) 12 лет

r) 3

года







### Вопрос 7.

В стрельбе на соревнованиях по полиатлону что используют в качестве цели?

а движущиес мишен

б) мишени

в) биатлонные установки







### Вопрос 8.

Входят ли лыжные гонки в зимний полиатлон?

а) да

б) нет







### Вопрос 9.

Метание какого снаряда используется в качестве

отдельного вида в летнем полиатлоне?

a)	б)
копья	гранаты
в)	Γ)
диска	снежка







### Вопрос 10.

Есть ли секция полиатлона в Череповце?

a) да

б) **нет** 







### Вопрос 11.

Ты хочешь заниматься полиатлоном?

а) да

б) нет







### Приходите заниматься!



МАУ

«Спортивная школа

Nº4»

(8202) 26-95-40

Адреса:

Городецкая, 26 Краснодонцев, 66а