



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Вологодская областная
Федерация Полиатлона**



Начни здоровья марафон- приходи в полиатлон!





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Классификация видов спорта

В соответствии с программами олимпийских игр

Олимпийские
виды спорта

Неолимпийские
виды спорта



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА



Полиатлон - неолимпийский вид спорта





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Полиатлон бывает



ЗИМНИЙ



И



ЛЕТНИЙ



Зимний

включает:

- Двоеборья
- Троеборья
- Четырёхборья

Летний

□ включает:

- Двоеборья
- Троеборья
- Четырёхборья
- Пятиборья



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Виды летнего полиатлона

1. Бег на короткую дистанцию
2. Бег на длинную дистанцию
3. Стрельба
4. Плавание
5. Метание мяча или гранаты
6. Могут быть добавлены: прыжок в длину, наклон на гибкость, поднимание туловища из положения лёжа, лыжероллеры

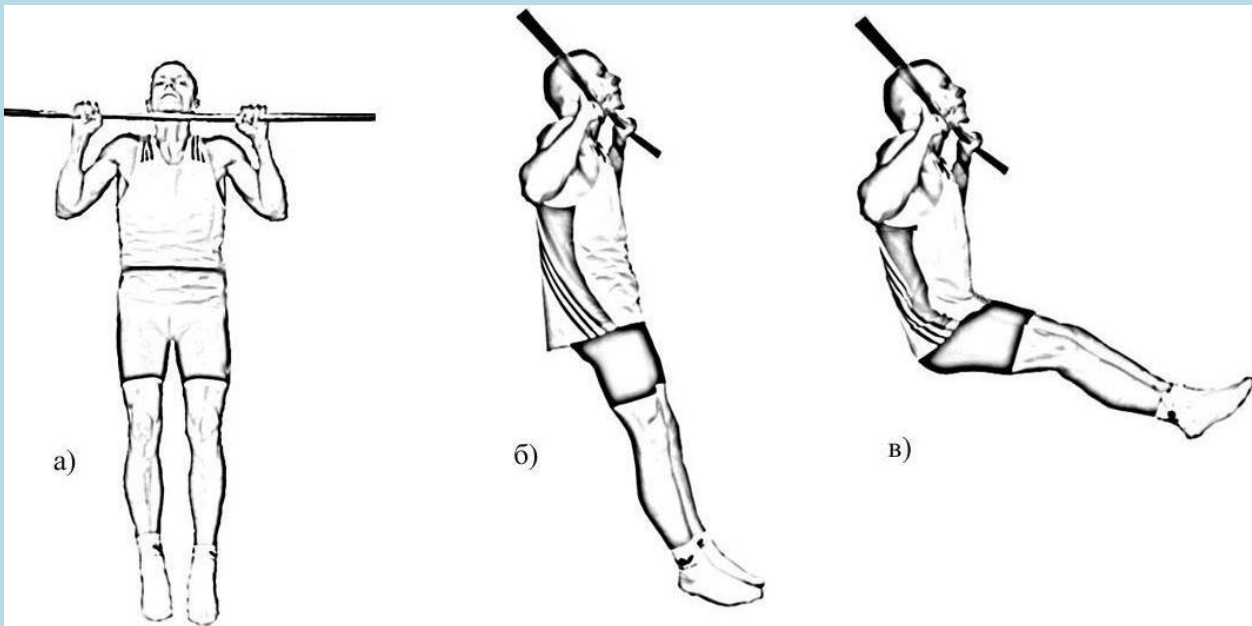




ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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.





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Отжимания до касания грудью платформы

(девочки, девушки, женщины)





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Лыжная гонка

(1км, 2км, 3км, 5км или 10 км)





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Стрельба из пневматической винтовки

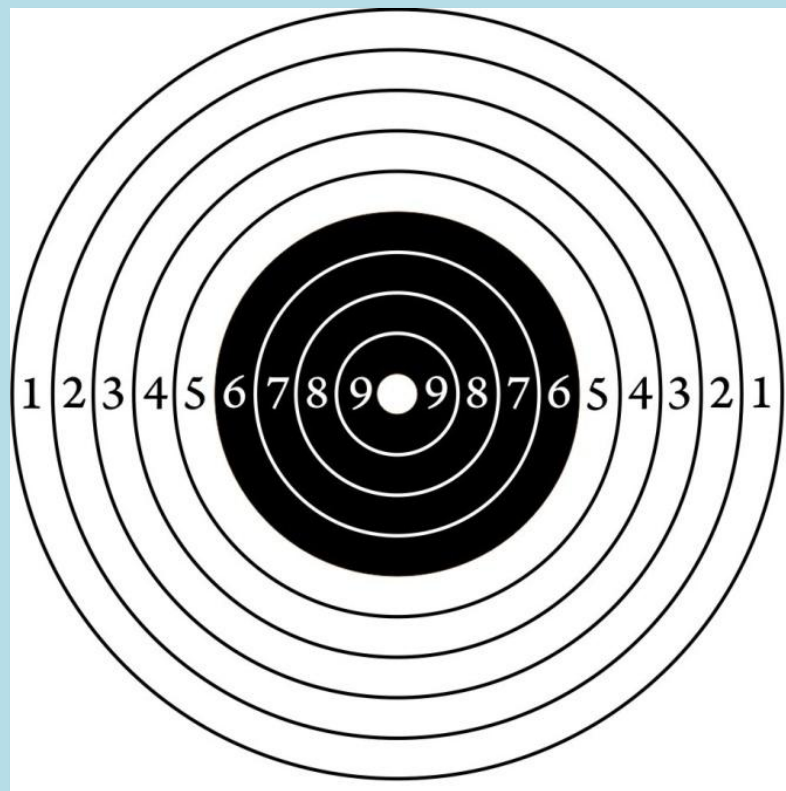




ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Спринт

30м, 60м или 100м - короткая дистанция





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА



Бег на выносливость

1км, 2км или 3 км - длинная дистанция





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Метание мяча 300г или гранаты 500г или 700г





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Лыжероллеры





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой (пресс)





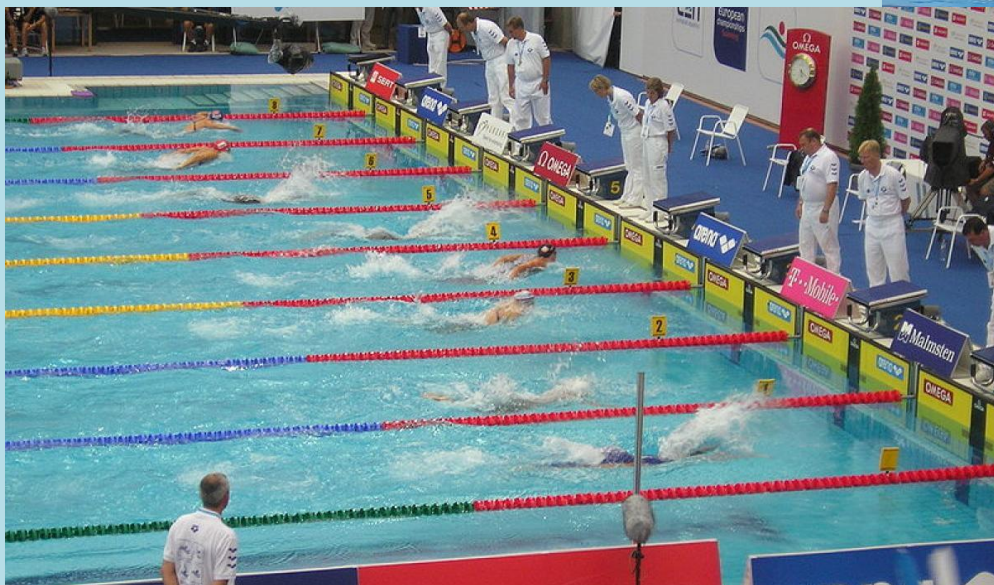
ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА



Плавание 50 или 100м





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Наклон на гибкость





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Полиатлон и ГТО

Сотрудничество. История. Дружба



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



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



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

—

ТОТ И ВЫИГРАД!

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
					КМС		I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	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 с лыжной гонкой	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Соревнования бывают личные, командные и лично-командные





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Полиатлоном можно заниматься с 6 до 120 лет





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Полиатлон развит в Российской Федерации, Белоруссии, Украине и Казахстане





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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



**ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА**



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Проходит много соревнований





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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

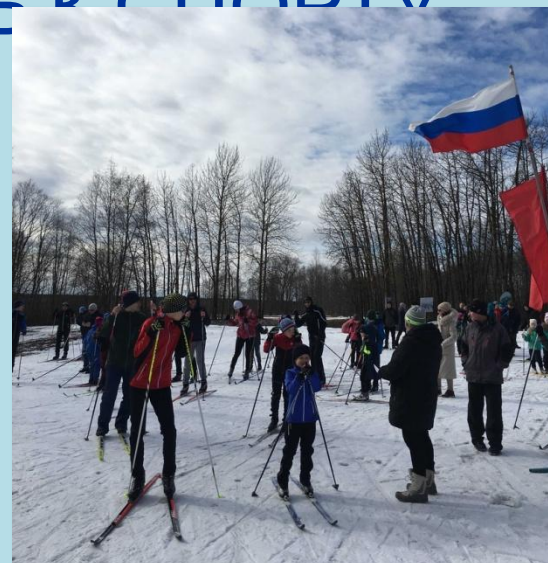




ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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



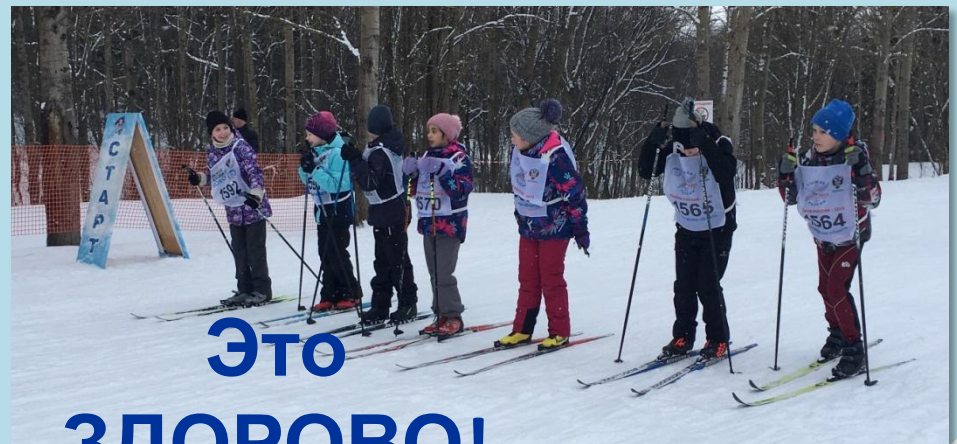


ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



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.



Это
ЗДОРОВО!



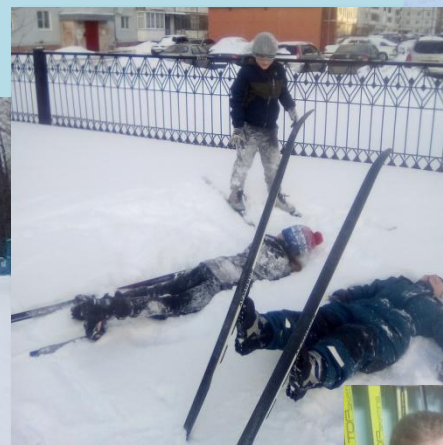
ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА



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





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ТЕСТ

*Давайте проверим,
что вы запомнили?*



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 1.

С каким видом спорта
вы сегодня познакомились?

а)

биатлон

б)

троеборье

в)

полиатлон

г)

прыжки



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 2.

Какие виды спорта в полиатлон не входят?

а)

стрельба

б)

плавание

в) лыжные

гонки

г)

коньки



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 3.

Из чего стреляют спортсмены в полиатлоне?

а)

ВИНТОВКА

б)

пушка

в)

ПИСТОЛЕТ

г)

автомат



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 4.

Как определяют победителя в полиатлоне?

а) кто
) прибежит
первый

б) по
рейтингу

в) по количеству набранных очков в
видах



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 5.

В какой стране полиатлон не развит?

а)

США

б)

Белоруссия

в)

Россия

г)

Казахстан



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 6.

Спортсмен какого возраста
не может заниматься полиатлоном?

а) 90 лет

б) 23 года

в) 12 лет

г) 3
года



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 7.

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

а) движущиеся
мишени

б) мишени
№8

в) биатлонные
установки



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 8.

Входят ли лыжные гонки в зимний полиатлон?

а)

да

б)

нет



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 9.

Метание какого снаряда используется в качестве

отдельного вида в летнем полиатлоне?

а)

КОПЬЯ

б)

гранаты

в)

диска

г)

снежка



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 10.

Есть ли секция полиатлона в Череповце?

а)

да

б)

нет



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Вопрос 11.

Ты хочешь заниматься полиатлоном?

а)

да

б)

нет



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Приходите заниматься!



МАУ

«Спортивная школа
№4»

(8202) 26-95-40

Адреса:

Городецкая, 26 Краснодонцев, 66а