

## Протокол № 1 от 23.11.2023 г.

### I этап Соревнования по общефизической подготовке «Будь готов к труду и обороне»

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Результаты соревнований Основные виды программы						Сумма мест	Место в рейтинге
		Прыжок в длину с места (сумма баллов)	Место	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (сумма баллов)	Место	Наклон вперед из положения стоя (сумма баллов)	Место		
1.	Гончарова София	150 см	65	5 раз	32	17 см	77	174	4
2.	Калинин Богдан	100 см	11	28 раз	63	10 см	65	139	7
3.	Становов Лев	120 см	40	12 раз	44	9 см	63	147	6
4.	Малиновский Алексей	100 см	11	14 раз	50	2 см	32	93	9
5.	Климова Виктория	105 см	25	17 раз	63	12 см	65	153	5
6.	Онищенко Даниил	122 см	41	51 раз	74	7 см	60	175	3
7.	Литаврина Вера	105 см	25	19 раз	64	19 см	85	174	4
8.	Исаченко Владимир	135 см	54	33 раз	65	17 см	85	204	2
9.	Сидорина Алиса	134 см	53	24 раз	66	24 см	100	219	1
10.	Акимов Иван	103 см	14	12 раз	44	12 см	69	127	8

Заведующая МБДОУ № 161 Мазейко /Т. В. Мазейна/



### **Соревнования по общефизической подготовке «Будь готов к труду и обороне»**

Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (мальчики, девочки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мальчики, девочки). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Видеосъемка должна производиться сбоку от участника, чтобы были видны колени участника, место фиксации результата.

Таблица оценки общефизической подготовки

Очки	Мальчики			Девочки		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
1	2	3	4	5	6	7
100	80	20	215	45	22	200
99			214			
98	79		213			199
97			212			198
96	78		211	44		197
95	77		210			196
94	76	19	209		21	195
93	75		208			194
92	74		207	43		193
91	73		206			192
90	72		205			191
89	71	18	204	42	20	190
88	70		203			189
87	69		202			188
86	68		201	41		187
85	67	17	200		19	186
84	66		198	40		185
83	65		196			184

82	64		194	39		183
81	63	16	192		18	182
80	62		190	38		180
79	60		188			178
78	58		186	37		176
77	56	15	184		17	174
76	54		182	36		172
75	52		180			170
74	50	14	178	35	16	168
73	48		176	34		166
72	46		174	33		164
71	44	13	172	32	15	162
70	42		170	31		160
69	40	12	168	29	14	158
68	38		166	27		156
67	36	11	164	25	13	154
66	34		161	23		152
65	32	10	158	21	12	150
64	29		155	19		147
63	26	9	152	17	11	144
62	23		148	15		141
61	20	8	144	13	10	138
60	17	7	140	11	9	135
59						
58			139			134
57			138			133
56	16		137			132
55			136	10		131
54		6	135		8	130

53	15		134			129
52			133			128
51			132			127
50	14		131	9		126
49		5	130		7	125
48			129			124
47	13		128			123
46			127	8		122
45			126			121
44	12	4	125		6	120
43			124	7		119
42	11		123			118
41			122			117
40	10	3	120	6	5	115
39						
38			119			114
37						
36			118			113
35						
34	9		117			112
33						
32		2	116	5	4	111
31						
30			115			110
29	8		114			109
28			113			108
27			112			107
26			111			106
25	7	1	110	4	3	105

24						
23			109			104
22						
21			108			103
20	6			3		
19		0	107		2	102
18						
17			106			101
16	5		105			100
15		-1	104		1	99
14			103			98
13			102			97
12	4		101	2		96
11		-2	100		0	95
10			99			94
9			98			93
8	3		97			92
7		-3	96		-1	91
6			95	1		90
5			94			89
4	2		93			88
3		-4	92		-2	87
2			91			86
1	1	-5	90		-3	85

