

ПОЛОЖЕННЯ

Про проведення змагань «Весняні старты» з фізичної підготовки серед школярів.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

1. Пропаганда та формування здорового способу життя;
2. Ознайомлення школярів з традиціями НТУ «ХПІ», спеціальністю «Фізична культура та спорт», умовами проведення творчого конкурсу на спеціальність А7;
3. Укріплення дружніх зв'язків НТУ «ХПІ» із школами, спортивними інтернатами;
4. Виявлення найкращих спортсменів.

2. СРОКИ МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

Змагань з фізичної підготовки серед школярів проводяться 21 березня 2026 р. на кафедрі фізичного виховання НТУ «ХПІ» в дистанційному режимі.

Реєстрація учасників о 9:45 годині.

Початок о 10:00 годині.

3. КЕРІВНИЦТВО ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Загальне керівництво та організація змагань здійснюються кафедрою фізичне виховання НТУ «ХПІ»

Безпосереднє проведення змагань покладається на суддівську колегію до складу якої входять викладачі та тренери кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

4. УЧАСТНИКИ ЗМАГАНЬ

В змаганнях приймають участь всі бажаючі школярі 11 класів шкіл України.

5. ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

Завдання складаються з таких видів:

№ завдань	Завдання (тести фізичної підготовленості)	Одиниці вимірювання результатів
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	рази
2	Піднімання тулуба в сид за 1 хв.	рази за хвилину
3	Перехід з упору присівши в упор лежачі	рази за хвилину
4	Забігання через перешкоду	рази

6. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВИДІВ ЗМАГАНЬ

Тест фізичної підготовленості № 1

Згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи на підлозі

Опис проведення випробування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні. Вихідне положення упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи спираються у підлогу. За командою "Руш!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Руки необхідно згинати до 90 градусів. Потім учасник повністю випрямляє руки, приймаючи вихідне положення.

Результатом випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «голова – тулуб – ноги»; відсутності фіксації вихідного положення; почергового розгинання рук; Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди. Після виконання вправи, абітурієнт повідомляє про закінчення її виконання «Вправу виконано»..

Тест фізичної підготовленості № 2

Піднімання тулуба в сид за 1 хвилину

Умови та обладнання: рівна підлога будь-якого типу, можливий каремат або килимок, секундомір

Опис проведення випробування. Учасник випробування лягає спиною на підлогу (на гімнастичний мат), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук зчеплені в «замок» за головою, лопатки торкаються мату. Ноги закріплені. Учасник за командою "Руш!" переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги, після чого знову повертається в положення сидячи. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв.

Результатом тестування є кількість разів виконання за хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроба не зараховується у разі: 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін); 2) відсутності торкання лопатками гімнастичного мату; 3) розімкнення пальців із «замка»; 4) зміщення таза.

Тест фізичної підготовленості № 3

Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хвилину

Опис проведення випробування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні. Вихідне положення: упор присівши (долоні на рівні плечей, коліна максимально наближені до грудей). За командою «Руш!» учасник здійснює перехід в положення упор лежачи з наступним переходом у вихідне положення.

Результатом тестування Кількість правильно виконаних разів вправи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Виконання вправи не зараховується у разі: порушення в положенні «упор лежачи» прямої лінії «голова – тулуб – ноги», торкання підлоги колінами, стегнами, тазом

Тест фізичної підготовленості № 4

Забігання через перешкоду.

Умови та обладнання: рівна підлога будь-якого типу, гімнастична палка (стрічка), секундомір.

Опис проведення випробування. Вихідне положення – гімнастичну палку (стрічку) покласти перед собою на підлогу, прийняти вузьку стійку перед гімнастичною палкою, ноги злегка зігнути, плечі подати вперед; Учасник за командою "Руш!" виконує кроки:

- 1 – крок лівою (правою) ногою вперед через гімнастичну палку;
- 2 – теж саме правою (лівою) ногою;
- 3 – крок лівою (правою) ногою назад через гімнастичну палку;
- 4 – теж саме правою (лівою) ногою.

Результатом тестування Кількість правильно виконаних разів вправи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кількість правильно виконаних забігань («Повних забігань» через гімнастичну палку (перешкоду). «Повне забігання» – послідовне виконання чотирьох кроків (1 – 4)).

7. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦЕВ ТА НАГОРОДЖЕННЯ

Переможці визначаються серед дівчат і юнаків по найкращій сумі результатів виступу у всіх видах програми. Переможці нагороджуються грамотами та медалями .

8. ЗАЯВКИ

Заявки подаються в день проведення змагань до суддівської колегії.

Довідки за тел.: (067)7265111 – Борейко Наталя Юріївна.

Дане положення є офіційним запрошенням на змагання