**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О соревнованиях «А ну-ка парни!»**

1. Общее положения

1.1. Настоящие положение  определяет цели и задачи соревнований, порядок проведения.

1.2. Основные цели и задачи:

·        Повышения интереса к изучению Отечества и занятиям военно – прикладными видами спорта;

·        Укрепление физической закалки и выносливости;

·        Формирование  позитивной мотивации к службе в рядах В.С России;

·        Проверка уровня умений и навыков по О.Б.Ж, основам военной службы, прикладной физической подготовке;

·        Популяризация  активных видов спорта, воспитание уважения к военно- прикладным видам спорта, выявление сильнейшей команды.

1.3. Соревнования проводятся  в спортивном зале ЧГМА \_\_\_\_\_\_

2. Участники соревнований студенты 1,2 курса ЧГМА

·        В состав команды входит   6+2 юношей

·        Участники соревнований должны иметь **: заявку.**

3. Содержание программы соревнований

1. Гладкий бег

2. Попробуй удержи (баскетбольный мяч зажат между спинами участников, добегают до поворотного предмета оббегают его и возвращаются назад таким же образом).

3. Переноска пострадавшего (стойки, обручи) 2 участника должны перенести третьего (раненого), любым способом. На обратном пути преодолеть препятствие в виде обручей.

4. Армрестлинг (1 участник) система на вылет.

5. «Властелин колец» (обручи, стойки) Первый игрок пары встает на руки, второй берет его за ноги. Первый игрок, передвигаясь на руках, старается как можно быстрее собрать обручи и надеть партнеру на плечи. На обратном пути они раскладывают обручи на места.

6. Метание теннисного мяча на точность (баскетбольный щит).

7. Удержание гантели 8 кг. На прямой руке

8. Игольное ушко (пробегание через обручи).

9. Бег с перешагиванием скакалки (переступание скакалки производится на каждый шаг ).

10. Перетягивание каната (олимпийская система).