

ПОЛОЖЕНИЕ
районной пионерской военно-патриотической игры
"ЗАРНИЦА-2019"

День проведения: 16 мая 2019 года

Место проведения:

1. Районный дом культуры - Конкурс патриотической песни - Начало проведения - 9.00 (по прибытию команд).
2. Районный парк культуры и отдыха – Остальные конкурсы (согласно положению).

1. Общие положения

1.1. Районная пионерская военно-патриотическая игра «Зарница» (далее – Игра) - это комплекс просветительско-соревновательных мероприятий в рамках гражданско-патриотического воспитания.

1.2. Игра проводится в рамках реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

1.3. Настоящее Положение об организации и проведении Игры (далее – Положение) определяет порядок организации и проведения Игры, требования к участникам, условия участия и конкурсных испытаний на период 2018-2019 годов.

2. Цели и задачи Игры

2.1. Совершенствование системы патриотического воспитания, обеспечивающей формирование у молодых граждан Российской Федерации патриотического сознания, чувства верности долгу по защите своего Отечества, активной гражданской позиции, здорового образа жизни, а также развитие военно-патриотического движения и системы военно-спортивных игр в Российской Федерации.

2.2. Развитие юнармейского движения на Орловщине.

2.3. Задачи:

- углубленное изучение детьми и молодежью истории Отечества, истории Орловского края, истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- популяризация среди детей и молодежи профессий Вооруженных Сил Российской Федерации;
- развитие у подрастающего поколения инициативы и лидерских качеств, самостоятельности мышления;
- психологическая подготовка подрастающего поколения к преодолению трудностей, выработка навыков действовать в экстремальных ситуациях;
- популяризация здорового образа жизни; методическая подготовка организаторов и инструкторов по патриотическому воспитанию;

3. Участники Игры:

3.1. К участию в Игре допускаются команды общеобразовательных организаций Колпнянского района.

3.2. Состав команды – 10 человек (6 мальчиков, 4 девочки).

К соревнованиям допускаются мальчики и девочки, которым в день проведения финала не исполнилось 15 лет.

Командир команды – юноша или девушка из состава команды.

3.3. К Игре допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3.4. Команду сопровождает руководитель команды – педагог или представитель образовательного учреждения, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье членов команды.

3.5. Руководитель команды несет ответственность за:

- формирование команды;
- подготовку пакета заявочной документации в соответствии с требованиями данного Положения и за ее достоверность;
- наличие необходимого снаряжения;
- соблюдение дисциплины, санитарных норм и техники безопасности всеми членами команды.

3.6. Участники команд должны прибывать на место проведения Игры в соответствующей форме одежды (включая головной убор) с эмблемой (нашивкой), свидетельствующей о принадлежности к команде.

4. Организаторы Игры

4.1. Общее руководство организацией и проведением Игры осуществляет районный штаб Игры, в состав которого входят представители следующих структур, учреждений и общественных организаций: отдел образования администрации Колпнянского района, общеобразовательные организации, отделение дополнительного образования детей МБОУ «Колпнянский лицей», районная пионерская организация «Орлята», Молодая гвардия Единой России Колпнянского района.

4.2. Районный штаб Игры осуществляет общее руководство и координирует организацию и проведение Игры:

- избирает судейскую коллегию Игры;
- принимает решения по всем вопросам касающихся организации и проведения Игры;
- координирует исполнение порядка проведения этапов Игры;
- осуществляет сбор протоколов Игры.

5. Штаб Игры

5.1. Штаб Игры действует в период подготовки и проведения Игры и отвечает за организацию и проведение соревнований и конкурсов в соответствии с настоящим Положением:

- избирает судейскую коллегию;

- отвечает за подведение итогов соревнований;
- формирует и предоставляет итоговую отчетность (протоколы) о проведенном этапе Игры.

5.2. В состав штаба Игры входят:

- начальник штаба Игры;
- координатор Игры;
- главный судья Игры;
- секретарь Игры;
- полномочные представители учреждений, общественных организаций, объединений, участвующих в организации и проведении этапов Игры.

5.3. Штабом Игры руководит Начальник штаба, который: распределяет сферы полномочий и ответственности между членами штаба Игры, а также организациями, привлеченными для реализации Положения; участвует в заседаниях судейской коллегии.

5.4. Координатор штаба Игры распределяет обязанности между привлеченных специалистов; созывает заседания штаба Игры для решения организационных и текущих вопросов; участвует в заседаниях судейской коллегии.

5.5. Главный судья Игры несет всю ответственность за проведение соревнований в соответствии с Положением. Главный судья Игры: возглавляет судейскую коллегию Игры, которая оценивает проводимые соревнования Игры и вносит баллы каждого участника каждой команды в итоговый протокол соответствующего этапа Игры. Решения судейской коллегии Игры принимаются коллегиально.

5.6. Секретарь является лицом, не входящее в состав судейской коллегии Игры; координирует работу судейской коллегии Игры; отвечает за подведение итогов Игры, своевременную и правильную информацию о результатах соревнований Игры; взаимодействует с членами штаба Игры с учетом их полномочий; собирает протоколы конкурсов Игры и составляет сводный протокол проведения Игры; подготавливает материалы и документацию для проведения соревнований Игры, проверяет заявки команд, проверяет правильность протоколов судейства соревнований; формирует рабочие папки с первичной и итоговой документацией Игры и передает их начальнику штаба Игры; взаимодействует с членами штаба Игры с учетом их полномочий.

8. Подведение итогов и награждение

8.1. Победители определяются в каждом конкурсе соревновательной программы отдельно.

8.2. Жюри оставляет за собой право при одинаковом количестве баллов, набранных участниками, присудить два первых, два вторых и два третьих места в каждом конкурсе соревновательной программы.

8.3. Победители и призёры в общекомандном зачёте награждаются дипломами I II и III степени и памятными призами.

8.4. Места определяются по наименьшему количеству времени, затраченному на прохождение этапов и наименьшему количеству баллов, полученных в ходе конкурсов.

8.5. Командное первенство определяется по сумме мест, занятых командами на конкурсах и соревнованиях. Победитель определяется по наименьшей сумме мест.

8.6. Команда, не участвующая в каком-либо соревновании или конкурсе, занимает места после команд, которые приняли участие во всех соревнованиях и конкурсах Игры.

8.7. Педагоги-руководители, подготовившие команду-победителя и команды-призёров (II, III места) районного этапа игры «Зарница – 2019» в общем зачёте, награждаются благодарственным письмом отдела образования администрации Колпнянского района Орловской области.

Дополнительные сведения:

1. Заявки на участие в районной пионерской военно-патриотической игре "ЗАРНИЦА - 2019" подаются в оргкомитет (телефон: 217-31, e-mail: bushlya.elena @gmal.com) до 14.05.2019 г.

2. Заседание Оргкомитета с представителями общеобразовательных организаций, ведомств, объединений, участвующих в организации и проведении этапов Игры состоится 14 мая 2019 года в 10.00 в отделе образования.

ЗАЯВКА

На участие в проведении областного финала пионерской военно-патриотической игры
"Зарница-2019"

Полное название образовательной организации _____

№	ФИО	Дата рождения	Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан)	Место жительства Контактный номер телефона	Класс	Группа здоровья

Всего допущено 10 человек.

Руководитель команды _____
(Ф.И.О., занимаемая должность, телефон)

Личности участников областного финала пионерской военно-патриотической игры
«Зарница-2019» подтверждаю.

М.П.

Подпись руководителя образовательной организации

Дата заполнения «__» _____ 2019 г.

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КОНКУРСОВ.

Описание видов соревнований Игры:

1. История Отечества. (Отдел образования администрации Колпнянского района)

В конкурсе принимают участие 10 человек от команды. На выполнение задания дается 15 мин.

Конкурс состоит из трех этапов:

1. «Основные этапы военной истории Отечества» и государственные символы России;
2. «Золотое созвездие Героев»;
3. «Города-герои».

Первый этап - «Основные этапы военной истории Отечества» и «Золотое созвездие Героев» - выполнение тестовых заданий из 10 вопросов на знание истории края; этапов военной истории Отечества (период с 962 по 2018 год: 75-летие снятия блокады Ленинграда и 76-летие победы в Курской битве, 85-летие учреждения звания «Герой Советского Союза» и 30-летие вывода советских войск из Афганистана); государственной символики России, знание материала о ратных подвигах защитников Отечества (период с 962 по 2018 год), посвященного орловцам – Героям Советского Союза; пионерам - Героям Советского Союза; наградам периода Великой Отечественной войны.

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Второй этап - «Города-герои». Кроссворд. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Место команды в конкурсе определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

2. Конкурс «Быстрее. Выше. Сильнее.» (МБОУ «Колпнянский лицей»)

Конкурс состоит из 2 этапов.

1 этап – дартсатлон – встречная эстафета. Конкурс проходит в виде встречной эстафеты (челночный бег). Принимает участие вся команда (результат в общий зачет); Штрафное время – 5 сек. (даётся за непопадание дротика в зону очков).

2 этап – индивидуальный конкурс – силовая гимнастика. Принимают участие 3 человека от команды, 2 юноши и девушка.

Для девушек: Сгибание и разгибание туловища. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Исходное положение - лежа на спине, руки за головой. Выполняется максимальное количество наклонов вперед касанием локтями колен ног. Допускается незначительное сгибание ног в коленном суставе. Упражнение выполняют 1 участник, второй участник фиксирует ноги выполняющего. При возвращении в исходное положение - коснуться пола лопатками.

Для юношей – Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.

Сгибание – разгибание рук выполняется из исходного положения упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Контрольное время 1 минута.

Участник из исходного положения сгибает руки в локтевом суставе до 45 градусов и возвращается в исходное положение

Участнику запрещено:

- Касаться бедрами пола;
- Разводить локти относительно осевой линии туловища более чем 45 градусов;
- Делать «рывки», «волны» головой, плечами, туловищем;
- Поочередно сгибать или разгибать руки.

Участник имеет право:

- Выполнять сгибание - разгибание рук с ускорением или замедлением;
- Отдыхать в исходном положении

Судья объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением для продолжения выполнения упражнения.

3. Строевой смотр. (МБОУ «Фошнянская СОШ»)

Состав команды – 10 человек. Форма одежды - парадная.

Проводится поэтапно на 2 учебных местах:

№1. Действия в составе отделения на месте. Построение в две шеренги, расчет по порядку в отделении, доклад командира отделения судье о готовности к смотру, ответ на приветствие, ответ на поздравление, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Разойдись», построение в одну шеренгу, расчет на «первый» - «второй», перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

№2. Действия в составе отделения в движении. Движение строевым шагом, изменение направления движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия в строю, ответ на приветствие и благодарность. Прохождение с песней в колонне по 3 человека походным маршем, остановка отделения по команде «Стой!».

Примечания: все строевые приемы, включенные в программу конкурса, выполняются 1 – 2 раза в соответствии со Строевым Уставом Вооруженных Сил Российской Федерации. На каждом этапе отделению отводится контрольное время 7 минут.

Критерии оценки: дисциплина строя; слаженность строя; внешний вид; исполнение песни; действия командира.

Победителем в конкурсе считается команда, набравшая наибольшее количество баллов на всех учебных местах.

Руководителям команд запрещается делать подсказки, выкрики, давление на команду и командира и т.п.

4. Туристическая полоса препятствий. (МБОУ «Колпнянская СОШ №2», отдел образования администрации Колпнянского района)

Команда выступает в составе 6 человек (не менее 2 девочек). Соревнования проводятся на пересечённой местности (до 1 км) с использованием естественных и искусственных препятствий. Участники демонстрируют физическую выносливость, туристические навыки. Результат определяется по времени нахождения на дистанции и штрафному времени, полученному при выполнении заданий на этапах.

Снаряжение:

Групповое (командное): рюкзак (по необходимости); компас, коробка спичек в герметичной упаковке, рукавицы (1 пара), хворост для разжигания костра.

Личное (на каждого участника): головной убор, штормовка, перчатки (рукавицы).

Задания на дистанции:

- Разжигание костра (пережигание нити).
- Определение топонимов (по карточкам).
- Определение расстояния по карте.
- Определение азимута на предмет.
- Определение лекарственных растений.

Критерии оценки: При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде с наименьшим количеством штрафов. При равенстве лучших результатов, первенство присваивается участникам более младшего возраста.

За каждое неправильно выполненное упражнение, а также за нарушение дисциплины к общему времени прибавляются штрафные баллы.

Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время, из расчета 1 балл = 30 сек.

Описание этапов и способы их прохождения.

- Разжигание костра (пережигание нити).

Команда имеет право заранее приготовить хворост. Цель – пережигание нити. Использование, бересты, листьев, хвои, искусственных горючих материалов – не допускается.

Время работы на этапе – 5 мин.

- Определение топонимов (по карточке).

Команда определяет три топографических знака и записывает в протокол № знака и № ответа.

Штраф: неправильно назван знак – 1б.

- Определение азимута на предмет.

Команда определяет азимут на три указанных предмета при помощи компаса и записывает в карточку № ориентира и азимут на него. Допускается ошибка отклонения от 0° до 5°.

Штраф: 1. При отклонении от 5° до 10° – 1б.

2. При отклонении от 10° до 15° – 2б.

3. При отклонении свыше 15° – 3б.

- Определение лекарственных растений.

Команда определяет три лекарственных растения и записывает в протокол № растения и № ответа.

Штраф: неправильный знак – 1б.

5. «Огневой рубеж». (МБОУ Дровосеченская СОШ»)

Конкурс «Огневой рубеж»

Состав команды: 10 человек (разборка-сборка автомата – 1 человек. Теория – 9 человек). Форма одежды – спортивная.

Соревнование состоит из 2 частей:

1я часть разборка-сборка автомата ММГ АК-74.

2я часть теоретическая (команда отвечает на вопросы по основам военных знаний: знание основ обороны государства, ВС РФ; рода, виды войск; звания).

Соревнование по разборке и сборке автомата.

Участникам необходимо произвести неполную разборку и сборку автомата ММГ АК-74. Упражнения выполняются согласно сборника общевоинских нормативов 1991 г. Оба норматива (разборка и сборка) выполняются раздельно.

Штрафы – контрольный спуск при разборке производится под углом не менее 45 градусов к верхней поверхности стола – 10 секунд.

Порядок разборки. Автомат располагается на столе перед участником. Участник стоит в шаге от стола по стойке «Смирно». По готовности участников и судей подается команда: «Внимание! К разборке приступить!» Судья запускает секундомер. Участник в установленной последовательности разбирает автомат. Секундомер выключается по докладу «Готово», при этом все детали автомата находятся на столе. Выполнив все действия, участник делает шаг назад.

Порядок сборки. Разобранный автомат располагается на столе перед участником. Участник стоит в шаге от стола по стойке «Смирно». По готовности участников и судей подается команда: «Внимание! К сборке приступить!» Судья запускает секундомер. Участник в установленной последовательности собирает автомат. Секундомер выключается по докладу «Готово». Выполнив все действия, участник делает шаг назад.

Результат не засчитывается (учитывается время – 2 минуты), допущены: порча и поломка автомата штраф 2 минуты; выполнение норматива более 2-х минут.

Победитель определяется по лучшему времени и по сумме личных результатов. При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде с наибольшим количеством лучших личных результатов. При равенстве лучших результатов, первенство присваивается участнику более младшего возраста.

Общая оценка за конкурс определяется по лучшему времени сборки автомата и наибольшему количеству правильных ответов теста. При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде с наибольшим количеством лучших личных результатов. При равенстве лучших результатов, первенство присваивается участнику более младшего возраста.

6. Конкурс патриотической песни. (Районный дом культуры)

Состав команды – 10 человек. Форма одежды – парадная.

Команда заранее готовит музыкально-драматическая композиция. Композиция может иметь театрализованное, литературное, видео-медиа-сопровождение на тему военно - и гражданско-патриотической направленности (о военных походах русских солдат; о Родине, о России, на тему Великой Отечественной Войны (в том числе лирические). Время – не более 6 минут. Музыкальное сопровождение: фонограмма, собственный аккомпанемент (при необходимости музыкальное сопровождение может быть предоставлено при условии заявки в оргкомитет не позднее 2-х дней до начала финала). За несоблюдение требований к исполнению композиции судейская коллегия вправе остановить выступление.

Критерии оценки: - патриотическое содержание, композиционное единство;

- артистизм, оригинальность, художественное решение;
- качество исполнения, уровень музыкального сопровождения;
- внешний вид участников, сценическая культура.

Максимальное количество за критерий – 5 баллов.

Максимальное количество за конкурс - 20 баллов.

Штраф за каждую просроченную минуту – 1 балл. Если композиция не отвечает репертуарному требованию, она идет вне конкурса. Победителем становится команда (исполнитель), набравшая наибольшую сумму баллов всех членов жюри.

7. Конкурс "Комплекс вольных упражнений № 1 и № 2 (МБОУ «Дубовская СОШ»)

В конкурсе участвует вся команда согласно Приложению № 3.

Выполнение комплекса вольных упражнений.

Критерии оценки: Результат конкурса оценивается по трём критериям:

1. Оценивается строевая выправка, правильность, четкость, синхронность выполнения упражнений.
2. Выстраивание команды в форме любой геометрической фигуры. (Оценивается темпо-ритм выступления команды)
3. Внешний вид команды: однообразная или соответствующая выбору композиции и выступления.

Действия команды оценивается по 6 бальной системе (с десятными и сотыми балла). Победитель определяется по сумме баллов, набранных по всем критериям.

8. Конкурс медсестёр «Если ты остался один на один с пострадавшим...» (МГЕР Колпнянского района.)

В конкурсе участвуют 4 человека от команды. Участники должны ответить на вопросы и выполнить практические задания на тренажере или на статисте.

1-й этап: «Тестирование». Тест включает в себя 8 заданий. Проверка выполнения тестового задания проводится с подсчетом количества правильных ответов. Время команды зачитывается сдаче листа с ответами. Контрольное время – 5 мин. Результат команды определяется по количеству правильных ответов. При равенстве набранных баллов, предпочтение отдается команде, затратившей наименьшее время. мах. – 8 б.

2-й этап: «Первая помощь». Команда получает билет с практическим заданием: остановить кровотечение; наложить повязку на травмированное место (конечность рука или нога). Оценивается качество выполненного задания. мах. – 7б.

Победитель санитарного соревнования определяется по наибольшей сумме баллов заработанных командой на каждом из двух этапов соревнований. (15 б.)

9. Конкурс «Безопасность на улицах и дорогах» (Отделение дополнительного образования детей МБОУ «Колпнянский лицей»).

Конкурс проходит в два этапа.

Конкурс проводится в виде зачета по следующим разделам правил дорожного движения: обязанностям пешеходов, пассажиров и велосипедистов (8 человек), а также в виде конкурса на знание марок отечественных и импортных автомобилей (2 человека)

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов суммарно за каждый этап и за меньшее количество времени.

КОМАНДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Штандарт команды (размером 75 x 50);

Санитарная сумка, укомплектованная медикаментами

Средства против насекомых

Компас

Коробка спичек в герметичной упаковке

Перчатки – 1 пар

Сумки с противогазами ГП-5 – 10 шт.;

Рюкзак– 1шт.;

Банданы на голову (или кепка) – 10 штук

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Комплекты формы одежды:

– парадная;

– спортивная (закрытая, с длинным рукавом и с головным убором);

Обувь – спортивная, для строевых занятий.

Головной убор единообразный для членов команды (кепка или бандана).

Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Упражнение 2 Комплекс вольных упражнений № 2 (рис. 2).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

