Утверждаю:

 Директор МБОУ ДО «Чаинская ДЮСШ»

 В. А. Барсуков

**Положение**

**о проведении внутришкольных соревнований по лыжным гонкам**

**«Самый быстрый, самый ловкий»**

1. Цели и задачи

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам «Самый быстрый, самый ловкий» проводятся с целью:

- Популяризация лыжного спорта

- Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся

- Повышение физической, нравственной и духовной культуры среди подрастающего поколения

- Выявление самых быстрых, самых ловких среди юных лыжников

2. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением соревнований осуществляется тренером-преподавателем МБОУ ДО «Чаинская ДЮСШ» Л. С. Новоселовой

3. Время и место проведения

Соревнования проводятся 04 апреля 2020 года в 09.00 часов на лыжной базе МБОУ ДО «Чаинская ДЮСШ» ул. 60-лет ВЛКСМ д. 56а

4. Участники соревнований

К соревнованиям допускаются обучающиеся ДЮСШ, имеющие достаточную физическую подготовку.

5. Программа соревнований

В каждом виде программы участники соревнований выстраиваются по порядку согласно внутришкольного рейтинга.

**1. Старт в подъем**

Дистанция 200 м (равнина +подъем)

Старт раздельный, через 30 секунд.

Победитель определяются по наилучшему результату.

Очки начисляются согласно занятым местам.

**2. Скоростной и длинный спуск**

**Скоростной спуск**

Участники выстраиваются на вершине подъема на линии старта.

Старт раздельный, через 15 секунд.

Первая фиксация результата на линии финиша, победитель определяется по наилучшему результату.

**Длинный спуск**

Вторая фиксация – отметка на дальность ( кто дальше всех укатится: самый дальний – 1 место и по убывающей)

Очки начисляются согласно занятым местам.

**3. Самый ловкий** (прохождение полосы препятствий с объездом конусов 10 штук, за касание или сбивание конусов начисляются штрафные 5 секунд за каждый конус.)

Старт индивидуальный.

Победитель определяются по наилучшему результату.

Очки начисляются согласно занятым местам.

**4. Самый быстрый**

Участники выстраиваются парами на линии старта и без палок преодолевают отрезок 50 метров.

Победитель определяются по наилучшему результату.

Очки начисляются согласно занятым местам.

**5. Кто вперед?**

Участники выстраиваются парами на линии старта и без палок преодолевают отрезок 50 метров, объезжают конус и возвращаются назад, пересекая линию старта. За касание или сбивание конуса начисляются штрафные 5 секунд за каждый конус.

Победитель определяются по наилучшему результату.

Очки начисляются согласно занятым местам.

6. Определение победителей, награждение

Победители и призеры определяются по наименьшей сумме очков, набранной за все виды программы. Победители и призеры награждаются специальными призами, участники награждаются сладкими призами за участие.