

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Харловская школа – интернат, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

ПРИНЯТО

с учетом мнения Педагогического  
совета

Протокол от 02.11. 2022 г. № 2



УТВЕРЖДЕНО

директор образовательного учреждения  
Антон Ю.Г.Южакова

Приказ от  
« 3 » 11 2022 г. № \_\_\_\_\_

М.П.

**Положение  
о проведении соревнований по армрестлингу среди обучающихся образовательного  
учреждения**

**1. Общие положения**

Соревнования по армрестлингу проводятся в целях популяризации армрестлинга среди школьников.

**2. Цель и задачи:**

- улучшение спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов

**3. Руководство проведением соревнований.**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется оргкомитетом.

3.2. Организацию и проведение соревнований осуществляет учитель физической культуры.

3.3. Перед соревнованиями участники предупреждаются о строгом соблюдении правил техники безопасности по армрестлингу /См. Приложение №1/

**4. Сроки, место и условия проведения соревнования.**

4.1. Соревнования по армрестлингу проводятся по плану образовательного учреждения в спортивном зале школы.

4.2. Соревнования проводятся по правилам борьбы сидя. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали

**5. Участники соревнований.**

К соревнованиям допускаются все желающие обучающиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний и получившие допуск врача.

**6. Возрастные группы:**

- 1 – 4 классы - мальчики;
- 1 – 4 классы - девочки;
- 5 - 7 классы - мальчики;
- 5 – 7 классы - девочки;
- 8 - 9 классы - юноши;
- 8 – 9 классы - девушки.

**7. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.**

7.1. Директором ОУ издается приказ по образовательному учреждению.

7.2. Классные руководители, воспитатели проводят инструктажи по ТБ с обязательной отметкой в специальном журнале.

7.3. Оргкомитет обеспечивает медицинское сопровождение соревнований.

**8. Награждение**

Награждение проводится в личном зачете. Победители и призёры награждаются грамотами и памятными призами.

## Правила соревнований по армрестлингу среди обучающихся ОУ

1. К участию в поединке участники допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.
2. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.
3. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь кольца и перстни на пальцах.
4. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены.
5. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается.
6. Во рту не должно быть жевательной резинки.
7. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.
8. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола
9. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.
10. Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” и заканчивается по команде “Стоп!”
11. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.
12. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

### **Нарушения правил соревнований.** К ним относятся:

1. Невыполнение команд рефери.
2. Преждевременный старт.
3. Отрыв локтя от подлокотника.
4. Соскальзывание локтя с подлокотника.
5. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
6. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
7. Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
8. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
9. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
10. Отрыв обеих ног от пола.
11. За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение.
12. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.