

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**Правила и условия проведения соревнований по зимнему
и летнему многоборью «Здоровье» государственного
физкультурно-оздоровительного комплекса Республики
Беларусь**

Пособие

Минск 2014

Рекомендовано и утверждено кафедрой физического воспитания
и спорта БГПУ (протокол № 3 от 27.10.2014 г.)

Составители:

кандидат педагогических наук, доцент *А.А. Балай*;
кандидат педагогических наук, доцент *И.В. Григоревич*

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
спортивно-педагогических дисциплин БГПУ *С.Я. Юранов*

Правила и условия проведения соревнований по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь: пособие / А.А. Балай, И.В. Григоревич. – Минск: БГПУ, 2012. – 17с.

В издании приводятся сведения организационного и практического характера, связанные с проведением соревнований по зимнему и летнему многоборью «Здоровье».

Адресуется студентам, преподавателям, всем интересующимся организацией соревнований по многоборью «Здоровье».

1. Общие положения

В рамках реализации Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в Учреждении образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» проводятся спортивные соревнования по многоборью «Здоровье», а также соревнования в отдельных видах испытаний для обучающихся и работников университета (приказ Министерства образования Республики Беларусь от 29.11.2006 № 713).

Данные спортивные соревнования проводятся в целях пропаганды здорового образа жизни, повышения эффективности физического воспитания обучающихся, проверки результатов учебной и спортивно-массовой работы на факультетах, а также оценки, повышения качества и эффективности работы кафедры физического воспитания и спорта.

Для участия в соревнованиях допускаются студенты и магистранты дневной формы обучения следующих факультетов БГПУ: белорусской и русской филологии, исторического, естествознания, физического, математического, дошкольного образования, социально-педагогических технологий, специального образования, начального образования, психологии, эстетического образования, физического воспитания (вне конкурса), а также команды сотрудников университета: ректората, факультетов, общеуниверситетских кафедр и других структурных подразделений.

Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий университета и согласно положению о проведении круглогодичной спартакиады студентов и сотрудников БГПУ.

2. Условия и программа проведения соревнований по многоборью «Здоровье»

Соревнования лично (индивидуально)- командные. Состав команды – 8 человек независимо от пола.

В зачёт идут лучшие 7 результатов.

Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении как зимнего, так и летнего многоборья «Здоровье» используются 100-бальные таблицы (стр. 12, 15).

Личное первенство среди мужчин и женщин определяется по наибольшей сумме баллов, набранных спортсменами во всех соревновательных упражнениях.

При равенстве суммы баллов у двух и более участников места среди них распределяются по наибольшему количеству занятых спортсменом в соревновательных упражнениях первых, вторых, третьих мест и т.д.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов набранной всеми спортсменами, участвующего в соревнованиях структурного подразделения.

При равенстве суммы баллов у двух и более участвующих в соревнованиях структурных подразделений места среди них распределяются по наибольшему количеству занятых участниками в соревновательных упражнениях первых, вторых, третьих мест и т.д.

Программа соревнований по зимнему многоборью «Здоровье»

Мужчины: подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину с места, лыжная гонка 3 км;

женщины: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места, лыжная гонка 2 км.

В случае отсутствия или недостаточного количества снежного покрова соревнования в лыжных гонках заменяются соревнованиями в беге 500/1000 м (женщины) и 1000/2000 м (мужчины).

Программа соревнований по летнему многоборью «Здоровье»

1 день

мужчины: подтягивание на высокой перекладине; прыжок в длину с места; плавание 50 м;

женщины: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине; прыжок в длину с места; плавание 50 м.

2 день

мужчины: бег 60 м; бег 1000/2000 м;

женщины: бег 60 м; бег 500/1000 м.

3. Правила выполнения соревновательных упражнений, входящих в многоборье «Здоровье»

3.1. Подтягивание на высокой перекладине

Контрольное время для выполнения упражнения – 4 минуты.

По команде старшего судьи «К снаряду!», участник подходит к перекладине и в течение 1 минуты самостоятельно или с помощью представителя команды готовит гриф перекладины (протирает поверхность перекладины с целью улучшения захвата её кистями рук), опробывает перекладину.

Участник имеет право использовать собственную магнезию при условии своевременной сдачи её на проверку в судейскую коллегия или подтягиваться с чистыми руками. Запрещено наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль и применять накладки.

Через 1 минуту после вызова к перекладине (если участник не приготовился раньше), старший судья подаёт команду «Приготовиться!», после которой спортсмен должен принять неподвижное стартовое исходное положение (ИП) - вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Положение «руки на ширине плеч» определяются в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч. Услышав команду «Можно!», спортсмен приступает к выполнению упражнения. Помощь участнику в принятии стартового ИП может оказать представитель.

Двигательное действие считается выполненным, если спортсмен непрерывным движением подтягивается до перехода подбородком перекладины, а затем возвращается в вис на полностью выпрямленные в локтевых суставах руки, самостоятельно остановив раскачивания и зафиксировав на 0,5 сек видимое для судьи ИП. Подтягивание выполняется в произвольном темпе (разрешается выполнять упражнение с ускорением или замедлением), без пауз отдыха, рывков, взмахов, волн ногами или туловищем, раскачиваний и перехватов рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь. Перемещение по грифу перекладины ладоней без их раскрытия не считается ошибкой.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины.

После фиксации участником ИП (на 0,5 сек) судья-счётчик немедленно объявляет очередной счёт завершенного подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Судья-счётчик имеет право задержать счёт, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счётчик, после прихода участника в ИП и фиксации на 0,5 сек объявляет предыдущий счёт.

При ошибке «Перехват!», что фиксируется по раскрывшейся ладони, участнику не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

При трёхкратном подряд повторении прежнего счёта выполнение упражнения прекращается.

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5,4,3,2,1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!». Одновременно с командой «Время!» старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Если участник в контрольное время не зафиксировал до начала очередного счёта последнее, правильно выполненное движение – это движение ему не засчитывается.

3.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Контрольное время для выполнения упражнения – 4 минуты.

По команде старшего судьи «Приготовиться!» участница занимает неподвижное исходное положение (ИП): упор лёжа на полу; выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

По команде «Можно!» спортсменка приступает к выполнению упражнения.

Двигательное действие считается выполненным, если спортсменка непрерывным движением, согнув руки, прикоснётся грудью к полу, а затем, разогнув руки, вернётся в упор лёжа на полу, зафиксировав на 0,5 сек видимое для судьи ИП. Сгибание-разгибание выполняется в произвольном темпе (разрешается выполнять упражнение с ускорением или замедлением и отдыхать в ИП). При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

Запрещается задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Приготовиться!»; во время отдыха нарушать ИП; создавать упоры для ног; касаться бёдрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45°; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; касаться пола грудью более 1 сек.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьёй-счётчиком. Старший судья имеет право задержать команду «Есть!», если он убеждён, что участница не зафиксировала на 0,5 сек ИП.

При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и после фиксации ИП кратко называет ошибку, а судья-

счётчик объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения. Судья - счётчик имеет право задержать «предыдущий счёт», если он убеждён, что участница не зафиксировала на 0,5 сек ИП.

За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счётом), участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

При трёхкратном подряд повторении прежнего счёта выполнение упражнения прекращается.

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» и одновременно останавливает секундомер. После команды «Время!» старший судья командует «Закончила!» и называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний рук.

Если участница не успела в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение до начала команды «Есть!» - это движение не засчитывается.

3.3. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа

Контрольное время для выполнения упражнения - 4 минуты.

По команде старшего судьи «Приготовиться!» участница занимает неподвижное исходное положение (ИП): лёжа на спине на гимнастическом мате (на полу). Скрестно расположенные руки с захватом кистями рук середины анатомического плеча (пальцы вместе, большой палец охватывает плечо снизу) лежат на груди. Стопы, расположенные на ширине, равной ширине стопы, зафиксированы к поверхности пола партнером. Угол изгиба в коленных суставах - $90^{\circ} \pm 10^{\circ}$.

По команде «Можно!» спортсменка приступает к выполнению упражнения.

Двигательное действие считается выполненным, если спортсменка непрерывным движением, согнув туловище, коснётся локтями коленей, а затем, разогнув туловище, коснётся лопатками мата (пола), при неизменном положении рук в локтевых суставах и пальцев рук на плечах. Сгибание-разгибание выполняется в произвольном темпе (разрешается выполнять упражнение с ускорением или замедлением), без пауз отдыха. При выполнении упражнения угол изгиба в коленных суставах должен постоянно составлять $90^{\circ} \pm 10^{\circ}$.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание туловища отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний туловища судьёй-счётчиком. Старший судья имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что спортсменка не зафиксировала на 0,5 сек ИП.

При нарушении участницей правил выполнения упражнения:

- «Нет касания коленей» - участница не коснулась локтями коленей,
 - «Нет фиксации ИП» - участница не прикоснулась лопатками к мату (полу),
 - «Руки разомкнуты» - изменено (разомкнуто) положение кистей рук на плечах,
 - «Угол в коленях» - изменён угол изгиба коленных суставов более, чем на $\pm 10^\circ$,
- старший судья немедленно командует «Нет!» и после фиксации ИП кратко называет ошибку, а судья-счётчик объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталось 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5,4,3,2,1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!». Одновременно с командой «Время!» старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Если участница в контрольное время не зафиксировала до начала очередного счёта последнее, правильно выполненное движение – это движение ей не засчитывается.

3.4. Прыжок в длину с места

По вызову судьи участник должен подойти к месту отталкивания, занять исходное положение (ИП): стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу – свободно. Носки ног располагаются вплотную к линии отталкивания.

По команде судьи «Можно!» участник, приседая, отводит руки назад и слегка наклоняет туловище вперёд. Разгибая ноги, с махом руками вперёд-вверх, одновременным толчком двух ног производит отталкивание и выполняет прыжок вперёд на любую ровную не скользкую поверхность (при наличии у участников обуви на толстой подошве более 10 мм).

Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника, с точностью до 1,0 см.

Участник выполняет три попытки в течение 1 минуты. В зачёт идёт лучший результат.

Участнику запрещено наступать на линию отталкивания или касаться её, выполнять отталкивание с предварительного подскока, отталкиваться ногами одновременно, использовать какие-либо отягощения, уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

3.5. Лыжная гонка 2/3 км

На соревнованиях применяется одиночный старт (лыжники стартуют по одному, с интервалом 30 сек или 1 мин).

За несколько минут до старта участники проходят регистрацию – отмечаются в протоколе у судьи и выстраиваются в стартовом коридоре. В случае неявки или

опоздания на старт одного или нескольких спортсменов, время старта остальных участников не меняется.

Выйдя к стартовой линии, участник встаёт так, чтобы его ноги (скобы креплений лыж) и палки находились перед условной линией старта.

Стартер за 10 сек до старта подает команду «Осталось 10 секунд!», за 5 сек до старта кладёт руку на плечо участника и начинает отсчёт времени «5,4,3,2,1, Марш!» и одновременно убирает руку с плеча участника.

Участник, стартовавший преждевременно, по команде стартера должен вернуться за линию старта, только после этого он может снова стартовать. При этом считается, что лыжник стартовал в установленном стартовым протоколом время.

Спортсмен должен пройти всю дистанцию на лыжах. Разрешается менять палки, одну лыжу, смазывать лыжи на дистанции и чинить инвентарь без чьей-либо помощи. Участник обязан, идя сзади другого спортсмена сохранять дистанцию не менее 1 м от конца его лыж до носков своих лыж.

Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время гонки спереди, сбоку или сзади.

Если сзади идущий лыжник просит уступить лыжню, необходимо сойти с неё в сторону обеими лыжами (за 200 м до окончания дистанции разрешается не уступать лыжню).

Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения финишного створа любой частью голени ноги, которая первой пересечет линию финиша на высоте 25 см от уровня лыж.

Время прохождения дистанции фиксируется с точностью до 1,0 сек.

3.6. Плавание 50 метров

Соревнования в плавании на 50 м проводятся в плавательном бассейне. Дистанцию 50 м можно преодолевать любым способом (допускается смена стилей плавания по ходу дистанции).

Дорожки, по которым плывут участники, определяются жеребьёвкой. Характер жеребьёвки устанавливает судейская коллегия. Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

Стартер подаёт предварительные команды: первая – продолжительный свисток; вторая – голосом – «На старт!». Сигнал к началу заплыва стартер даёт выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием красного флажка.

По первой команде участники заплыва занимают место на стартовой тумбочке, по второй команде «На старт!» спортсмены должны сразу же принять наиболее удобное положение для стартового прыжка и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками, стартер даёт сигнал к началу заплыва. Старт выполняется с тумбочки или из воды.

Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. При втором предупреждении, полученном участником, он снимается с соревнования

на данную дистанцию. При фальстартах все участники заплыва возвращаются и старт повторяется.

Спортсмен должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. Погружение под воду допускается лишь при стартовом прыжке и после поворота.

Участникам не разрешается становиться и отталкиваться от дна бассейна, подтягиваться, держась за разделительные дорожки, поручни, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них. Случайное касание этих предметов, нарушением правил не является.

При выполнении поворотов участник должен коснуться стенки бассейна и оттолкнуться от неё, не касаясь дна бассейна. Участник, нарушивший установленные правила, снимается с дистанции.

3.7. Бег 60 метров

Соревнования в беге на 60 м проводятся на беговой дорожке стадиона или по прямой на любой ровной местности, с высокого или низкого старта. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек.

Дорожки, по которым бегут участники, определяются жеребьёвкой. Характер жеребьёвки устанавливается судейской коллегией. Отсчёт дорожек ведётся от внутренней бровки.

Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

Стартер подаёт предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Вместо предварительных словесных команд разрешается подавать команды судейским свистком: первую – два свистка – «На старт!», вторую – продолжительный свисток – «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер даёт выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием красного флага.

По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подаёт команду «Внимание», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер даёт сигнал к началу бега.

В случае неготовности участников или неисправности инвентаря, стартер должен дать команду «Отставить!», после которой все участники забега должны отойти от места старта назад на 3 м. Занять вновь стартовую позицию можно только после повторной команды стартера «На старт!».

Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему замечание. При втором предупреждении, полученном участником, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи пересекает грудью воображаемую плоскость финиша, с точностью до 0,1 сек.

Результат участника, закончившего дистанцию первым, определяют по 3 секундомерам, результаты последующих – по 1 секундомеру на каждого.

Если участник во время бега перешёл на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

3.8. Бег 500/1000 /2000 метров

Соревнования в беге на выносливость (500/1000/2000 м) проводятся на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности длиной не менее 500 м в направлении против часовой стрелки, с общего высокого старта. В забеге участвуют не более 15-ти спортсменов.

Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

По команде « На старт!» участники подходят к стартовой линии, не наступая на неё, принимают положение высокого старта. С выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!» с одновременным резким опусканием красного флага спортсмены начинают бег.

Время окончания дистанции фиксируется секундомером в момент, когда участник без посторонней помощи пересекает грудью воображаемую плоскость финиша, с точностью до 1,0 сек (скользящий график) и чётко объявляется ему или группе финишировавших (в случае одновременного финиша).

Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него. С левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперёд, не коснувшись его.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путём задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. Лидируемый спортсмен снимается с соревнований на данную дистанцию.

**4. Таблица оценки результатов в многоборье "Здоровье"
(девушки)**

Очки	Бег			Лыжи 2 км (мин)	Плавание 50 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук (раз)	Сгибание - разгибание туловища (раз)
	Бег 60 м (с)	500 м (мин)	1000 м (мин)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	7,9	1.17,0	2,54	6,04	29,00	250	107	140
99		1.17,5	2,55	6,07	29,20	249	102	138
98		1.18,0	2,56	6,10	29,40	248	99	136
97		1.18,5	2,57	6,13	29,60	247	96	134
96	8,0	1.19,0	2,58	6,16	29,80	246	93	132
95		1.19,5	2,59	6,19	30,00	245	90	130
94		1.20,0	3,00	6,22	30,20	244	88	128
93		1.20,5	3,01	6,25	30,40	243	86	126
92	8,1	1.21,0	3,02	6,28	30,60	242	84	124
91		1.21,5	3,03	6,31	30,80	241	82	122
90		1.22,0	3,04	6,34	31,00	240	80	120
89		1.22,5	3,05	6,37	31,20	239	78	118
88	8,2	1.23,0	3,06	6,40	31,40	238	76	116
87		1.23,5	3,07	6,43	31,60	237	74	114
86		1.24,0	3,08	6,46	31,80	236	72	112
85		1.24,5	3,09	6,49	32,00	235	70	110
84	8,3	1.25,0	3,10	6,52	32,20	234	69	108
83		1.25,5	3,11	6,55	32,40	233	68	106
82		1.26,0	3,12	6,58	32,60	232	67	104
81		1.26,5	3,13	7,01	32,80	231	66	102
80	8,4	1.27,0	3,14	7,04	33,00	230	65	100
79		1.27,5	3,15	7,07	33,30	229	64	99
78		1.28,0	3,16	7,10	33,60	228	63	98
77		1.28,5	3,17	7,14	33,90	227	62	97
76	8,5	1.29,0	3,18	7,18	34,20	226	61	96
75		1.29,5	3,19	7,22	34,50	225	60	95
74		1.30,0	3,20	7,26	34,80	224	59	94
73	8,6	1.30,5	3,21	7,30	35,10	223	58	93
72		1.31,0	3,22	7,34	35,40	222	57	92
71		1.31,5	3,24	7,38	35,70	221	56	91
70	8,7	1.32,0	3,26	7,42	36,00	220	55	90
69		1.32,5	3,28	7,46	36,40	219	54	89
68	8,8	1.33,0	3,30	7,50	36,80	218	53	88
67		1.33,5	3,32	7,54	37,20	217	52	87
66	8,9	1.34,0	3,34	7,58	37,60	216	51	86
65		1.34,5	3,36	8,02	38,00	215	50	85

1	2	3	4	5	6	7	8	9
64	9,0	1.35,0	3,38	8,06	38,50	214	49	84
63		1.35,5	3,40	8,10	39,00	213	48	83
62	9,1	1.36,0	3,42	8,14	39,50	212	47	82
61		1.36,5	3,44	8,18	40,00	211	46	81
60	9,2	1.37,0	3,46	8,22	40,50	210	45	80
59		1.37,5	3,48	8,26	41,00	209	44	
58	9,3	1.38,0	3,50	8,30	41,50	208	43	79
57		1.39,0	3,52	8,34	42,00	207	42	
56	9,4	1.40,0	3,54	8,38	42,60	206	41	78
55		1.41,0	3,56	8,42	43,20	205	40	
54	9,5	1.42,0	3,58	8,46	43,80	204	39	77
53		1.43,0	4,00	8,50	44,50	203	38	
52	9,6	1.44,0	4,02	8,54	45,20	202	37	76
51	9,7	1.45,0	4,04	8,58	46,00	201	36	
50	9,8	1.46	4,06	9,02	46,80	200	35	75
49	9,9	1.47	4,08	9,06	48,40	199	34	
48	10,0	1.48	4,10	9,10	48,60	197	33	74
47	10,1	1.49	4,13	9,16	49,20	195	32	
46	10,2	1.50	4,16	9,22	50,00	193	31	73
45	10,3	1.51	4,19	9,28	51,00	191	30	
44	10,4	1.52	4,22	9,34	52,00	189	29	72
43	10,5	1.53	4,25	9,40	53,00	187	28	
42	10,6	1.54	4,28	9,46	54,00	185	27	71
41	10,7	1.55	4,31	9,52	55,00	183	26	
40	10,8	1.56	4,34	9,58	56,00	181	25	70
39	10,9	1.58	4,37	10,04	57,00	179	24	69
38	11,0	2.00	4,40	10,10	58,00	177	23	68
37	11,1	2.02	4,44	10,16	59,00	175	22	67
36	11,2	2.04	4,48	10,22	1.00,0	173	21	66
35	11,3	2.06	4,52	10,28	1.01,1	171	20	65
34	11,4	2.08	4,56	10,34	1.02,2	169	19	64
33	11,5	2.10	5,00	10,40	1.03,3	167	18	63
32	11,6	2.12	5,04	10,48	1.04,4	165	17	62
31	11,7	2.14	5,08	10,56	1.05,5	163	16	61
30	11,8	2.16	5,12	11,04	1.06,6	161	15	60
29	11,9	2.18	5,16	11,12	1.07,7	159		58
28	12,0	2.20	5,20	11,24	1.08,8	157	14	56
27	12,1	2.22	5,24	11,36	1.09,9	155		54
26	12,2	2.24	5,28	11,48	1.11,0	152	13	52
25	12,3	2.26	5,32	12,00	1.12,2	149		50
24	12,5	2,28	5,36	12,20	1.13,4	146	12	48
23	12,7	2,30	5,40	12,40	1.14,6	143		46
22	12,9	2,32	5,44	13,00	1.15,8	140	11	44
21	13,1	2,34	5,48	13,20	1.17,0	137		42
20	13,3	2,36	5,52	13,40	1.18,5	134	10	40

1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	13,5	2,38	5,57	14,00	1.20,0	131		38
18	13,7	2,40	6,02	14,30	1.22,0	127	9	36
17	13,9	2,43	6,08	15,00	1.24,0	124		34
16	14,1	2,46	6,14	15,30	1.26,0	121	8	32
15	14,3	2,49	6,20	16,00	1.28,0	118		30
14	14,5	2,52	6,26	16,40	1.30,0	115	7	28
13	14,7	2,55	6,32	17,20	1.32,0	112		26
12	14,9	2,58	6,38	18,00	1.34,0	109	6	24
11	15,1	3,02	6,44	19,00	1.36,0	106		22
10	15,3	3,06	6,50	20,00	1.38,0	103	5	20
9	15,5	3,10	6,56	21,00	1.41,0	100		18
8	15,7	3,14	7,08	22,00	1.44,0	96	4	16
7	15,9	3,21	7,20	23,00	1.47,0	92		14
6	16,2	3,29	7,32	24,00	1.50,0	88	3	12
5	16,5	3,37	7,46	25,00	1.54,0	84		10
4	16,8	3,45	8,02	26,00	1.58,0	80	2	8
3	17,1	3,53	8,20	27,00	2.02,0	76		6
2	17,4	4,01	8,40	28,00	2.06,0	72	1	4
1	17,7	4,10	9,02	29,00	2.12,0	68		2

Примечание: результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему шагу шкалы вида

**5. Таблица оценки результатов в многоборье "Здоровье"
(юноши)**

Очки	Бег			Лыжи 3 км (мин)	Плавание 50 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (раз)
	Бег 60 м (с)	1000 м (мин)	2000 м (мин)				
1	2	3	4	5	6	7	8
100	7,0	2,35	5,45	7,50	26,20	315	60
99		2,36	5,46	7,54	26,40	314	58
98		2,37	5,47	7,58	26,60	313	56
97		2,38	5,48	8,02	26,80	312	54
96	7,1	2,39	5,49	8,06	27,00	311	52
95		2,40	5,50	8,10	27,20	310	50
94		2,41	5,51	8,14	27,40	309	49
93		2,42	5,52	8,18	27,60	308	48
92	7,2	2,43	5,53	8,22	27,80	307	47
91		2,44	5,54	8,26	28,00	306	46
90		2,45	5,55	8,30	28,20	305	45
89		2,46	5,56	8,34	28,40	304	44
88	7,3	2,47	5,57	8,38	28,60	303	43
87		2,48	5,58	8,42	28,80	302	42
86		2,49	5,59	8,46	29,00	301	41
85		2,50	6,00	8,50	29,20	300	40
84	7,4	2,51	6,02	8,58	29,40	298	39
83		2,52	6,04	9,02	29,60	296	38
82		2,53	6,06	9,06	29,80	294	37
81		2,54	6,08	9,10	30,00	292	36
80	7,5	2,55	6,10	9,14	30,20	290	35
79		2,56	6,12	9,18	30,4	288	34
78		2,57	6,14	9,22	30,60	286	
77		2,58	6,16	9,26	30,80	284	33
76	7,6	2,59	6,18	9,30	31,00	282	
75		3,00	6,20	9,35	31,20	280	32
74		3,01	6,22	9,40	31,40	278	
73	7,7	3,02	6,24	9,45	31,60	276	31
72		3,03	6,26	9,50	31,80	274	
71		3,04	6,28	9,55	32,00	272	30
70	7,8	3,05	6,3	10,00	32,30	270	
69		3,07	6,33	10,05	32,60	268	29
68	7,9	3,09	6,36	10,10	32,90	266	
67		3,11	6,39	10,15	33,20	264	28
66	8,0	3,13	6,42	10,20	33,50	262	
65		3,15	6,45	10,25	33,70	260	27

1	2	3	4	5	6	7	8
64	8,1	3,17	6,48	10,30	34,10	258	
63		3,19	6,51	10,35	34,50	256	26
62	8,2	3,21	6,54	10,40	34,90	254	
61		3,23	6,57	10,45	35,30	252	25
60	8,3	3,25	7,00	10,50	35,70	250	
59		3,27	7,04	10,55	36,20	248	24
58	8,4	3,29	7,08	11,00	36,70	246	
57		3,31	7,12	11,05	37,20	244	23
56	8,5	3,33	7,16	11,10	37,80	242	
55		3,35	7,20	11,15	38,40	240	22
54	8,6	3,38	7,24	11,20	39,00	238	
53		3,41	7,28	11,25	39,60	236	21
52	8,7	3,44	7,32	11,30	40,30	234	
51	8,8	3,47	7,36	11,35	41,00	232	20
50	8,9	3,5	7,40	11,40	41,70	230	
49	9,0	3,53	7,45	11,45	42,40	228	19
48	9,1	3,56	7,50	11,50	43,10	226	
47	9,2	3,59	7,55	11,55	43,80	224	18
46	9,3	4,02	8,00	12,00	44,50	222	
45	9,4	4,05	8,06	12,06	45,20	220	17
44	9,5	4,08	8,12	12,12	45,90	218	
43	9,6	4,11	8,18	12,18	46,60	216	16
42	9,7	4,14	8,24	12,24	47,30	214	
41	9,8	4,17	8,30	12,30	48,00	212	15
40	9,9	4,20	8,36	12,36	49,00	210	
39	10,0	4,23	8,42	12,42	50,00	208	14
38	10,1	4,26	8,48	12,48	51,00	206	
37	10,2	4,29	8,54	12,54	52,00	204	13
36	10,3	4,32	9,00	13,00	53,00	202	
35	10,4	4,36	9,06	13,08	54,00	200	
34	10,5	4,40	9,12	13,16	55,00	198	12
33	10,6	4,44	9,18	13,24	56,00	196	
32	10,7	4,48	9,24	13,32	57,00	194	
31	10,8	4,52	9,30	13,40	58,00	192	11
30	10,9	4,56	9,36	13,48	59,00	190	
29	11,0	5,00	9,42	13,56	1.00,0	188	
28	11,1	5,05	9,48	14,04	1.01,0	186	10
27	11,2	5,10	9,54	14,12	1.02,0	184	
26	11,3	5,15	10,00	14,20	1.03,0	182	
25	11,4	5,21	10,06	14,30	1.04,0	180	9
24	11,5	5,27	10,12	14,40	1.05,0	178	
23	11,6	5,33	10,18	14,50	1.06,0	175	
22	11,7	5,40	10,24	15,00	1.07,0	172	8
21	11,8	5,47	10,30	15,15	1.08,0	169	
20	11,9	5,54	10,37	15,30	1.09,0	166	

1	2	3	4	5	6	7	8
19	12,0	6,01	10,44	15,45	1.10,0	163	7
18	12,1	6,08	10,51	16,00	1.11,0	160	
17	12,2	6,15	10,58	16,20	1.12,0	156	
16	12,3	6,22	11,05	16,40	1.13,0	152	6
15	12,4	6,29	11,14	17,00	1.14,0	148	
14	12,5	6,34	11,23	17,20	1.15,0	144	
13	12,6	6,43	11,32	17,40	1.16,0	140	5
12	12,7	6,50	11,41	18,00	1.17,0	136	
11	12,8	6,57	11,50	18,30	1.18,0	132	
10	12,9	7,04	12,00	19,00	1.19,0	128	4
9	13,0	7,11	12,10	19,40	1.20,0	124	
8	13,1	7,18	12,20	20,30	1.21,0	120	
7	13,2	7,25	12,30	21,40	1.22,0	116	3
6	13,3	7,32	12,40	23,00	1.23,0	112	
5	13,4	7,39	12,50	25,00	1.24,0	108	
4	13,5	7,46	13,00	27,00	1.25,0	104	2
3	13,6	7,53	13,10	29,00	1.26,0	100	
2	13,7	8,00	13,20	31,00	1.27,0	96	
1	13,8	8,1	13,30	33,00	1.28,0	92	1

Примечание: результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему шагу шкалы вида

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Условия и программа проведения соревнований по многоборью «Здоровье»	4
3. Правила выполнения соревновательных упражнений, входящих в многоборье «Здоровье».....	5
3.1. Подтягивание на высокой перекладине.....	5
3.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.....	6
3.3. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа.....	7
3.4. Прыжок в длину с места	8
3.5. Лыжная гонка 2/3 км.....	8
3.6. Плавание 50 метров	9
3.7. Бег 60 метров	10
3.8. Бег 500/1000/2000	11
4. Таблица оценки результатов в многоборье "Здоровье" (девушки).....	12
5. Таблица оценки результатов в многоборье "Здоровье" (юноши)	15