

ПАСПОРТ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЯ

1. Назначение

Организация в составе спортивной зоны школьной территории полосы препятствия способствует совершенствованию двигательных умений и навыков обучающихся, выработке быстроты и находчивости, формированию выносливости у детей и подростков. Полоса препятствий используется также для организации физической подготовки допризывной молодёжи, формирования начальных военных прикладных умений и навыков.

2. Краткое описание

Ширина площадки полосы препятствия – 4 метра. Длина полосы – 42 метра. Оборудована постоянными препятствиями. Группа препятствий расположена на одной линии на ровной поверхности.

3. Элементы полосы препятствия

1. Линия полосы препятствия.

2. «Канавы»

Глубина канавы 0,5 метра. Ширина 2,5 метра. Длина канавы 1,5 м, 2м, 2,5 м.

3. Участок для скоростного бега длиной 10 метров.

4. «Лабиринт».

Имеет два направления. Ширина 4 метра. Длина 5,5 метров. Выполнена из металла. Количество проходов -6.

5. «Стенка».

Высота деревянной стенки с приставленной к ней наклонной доской 2 метра, ширина 2,5 метра.

6. «Разрушенная лестница»

Деревянная лестница шириной 1,5 м. Высота ступеней - 0,8; 1,2; 1,5; расстояние между ними – 1м.

7. «Болото»

Расстояние между кочками (вкопанные баллоны) 1,2 метра. Кочек – 3.

Данные элементы указаны в схеме под порядковыми номерами.

4. Схема полосы препятствия



