### 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. «Канава»

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»

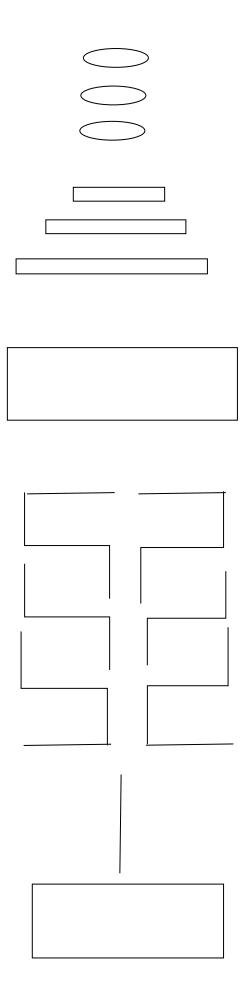
Деревянная лестница шириной 1,5 м. Высота ступеней - 0,8; 1,2; 1,5; расстояние между ними – 1м.

7. «Болото»

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

Данные элементы указаны в схеме под порядковыми номерами.

# 4. Схема полосы препятствия



## Приложение 1



