

## **Положение о проведении соревнования “ӨБҮГЭЛЭР ООННЬУУЛАРА”**

### **Цели и задачи:**

- возрождение и развитие национальной игровой культуры народов Саха;
- популяризация народных игр и традиционных упражнений среди учащихся;
- приобщение учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спортом.

### **Сроки и место проведения:**

### **Участники и условия проведения:**

### **Условия и виды соревнования:**

**1. «ОЙБОНТОН УУЛААҔЫН»** - Игрок хватает правой рукой за левое ухо, левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении наклоняясь должен достать губами бумагу, при этом не должен менять положение рук и ног (высота бумажной проруби +10, +8, +5, +3, +1, - 1, - 3, /-5см на время/).

**2. «ТУТУМ ЭРГИИР»** Участник должен сделать максимальное количество оборотов за 2 мин. в левую (или правую) сторону. Длина палки 25 см.

**3. «КӨТӨХ ЫНАҔЫ ТУРУОРУУ»** До начала старта игрок сидит на полу. Обхватывает ступню двумя руками правой или левой ноги. Вторая нога прямая. По команде судьи игрок должен встать на одной ноге не отрывая руки с ног и не касаясь пола. При стойке опорная нога прямая. Затем игрок обратно сидит и выпрямляет ногу. Судья фиксирует. Количество раз. Участникам дается 1 минута.

**4. «КЫРАНААСТААҔЫН»** - 1 мин. Игрок принимает упор лежа, опирается о пол на уровне плеч, ноги вместе. По команде судьи игрок должен подпрыгнуть вверх, с хлопком ладонями и приземлиться, не сгибая коленей. При выполнении упражнения туловище должно быть всегда прямым. Количество раз. Результаты участников команды суммируются.

**5. «ҮС ТӨГҮЛ ҮС»** Три прыжка «Кылыы» (на одной ноге), три прыжка «Ыстана» (с ноги на ногу) и три прыжка «Куобах» (на двух ногах). Прыжки производятся с разбега, последовательно, без остановки. Места определяются по лучшему результату из трех попыток.

### **Заявки:**