

## МБОУ «КСОШ» УОЛАННАРА САХА ООННЬУУЛАРЫГАР

### КУРЭС БЫЛДЬАҢЫЫЛАРА.

**Ыцырыгыта:** «Уол оҕо – кус быһый, ат беҕе!»

**Сурун тосхоло:** Терут угэскэ сыстан чел туруктаах хоһуун киһи буолуу суолун тутуһуу.

**Соруктара:** Угэһи салгыы тутуһуу уонна сайыннарыы; тумсуулээх уонна тэрээһиннээх буолуу; бэйэ бодону тардыныы; кууһу, сымсаны, сатабылы тургутуу; саргы-дьаалы тардыы.

**Курэхтэһинни тэрийээччилэр:** Куьур орто оскуолата.

**Убунэн хааччыйааччы:** Уерэх салаата.

**Кыттааччылар:** Кылаас хамаандатытан 5-11 кылаастарын уоланнарын белехтэре.

**Кыттааччы ахсаана:** Биир белеххе (6) уолан, 1 салайааччы.

**Кыттар белех тас бэлиэтэ:** Анал аат, хас кыттааччы ахсын тиксэр им бэлиэ (эмблема), сахалыы тацас.

**Буолар сирэ:**«Оскугола» спортивной зал.

**Буолар кэмэ:** 2022 сыл, олунньу куннэрэ.

**Кыттааччылар мустар куннэрэ:** олунньу кунэ.

**Мандатнай комиссия:** олунньу кунэ, ч. Хас кыттааччы ахсын медицинскэй кепуллээһиннээх заявка, хас оонньуу керуцун ахсын технической заявка ирдэниллэр.

#### Оонньуу керуцнэрэ:

##### 1. Кырынаастыыр.

Оонньооччу икки илиитигэр уонна атахтарын тебетугэр сиргэ чиккэччи тирэнэн турар (в положении «Упор лежа»). Маннык сытан эмискэ ере анньынан чиккэйбитинэн сиртэн тэйэ туһэр уонна ол иннин дьиэки барар, маарыцтытын курдук сиргэ тирэнэ туһэр. Бу курдук тохтоло суох иннин дьиэки сэниэтэ эстиэр диэри ере ыстана ыстана бара турар. Муцутаан тохтобула 5 ахсаантан тахсыа суохтаах. Атын тугунан да сире таарыйбат. Тее уьунук ыраах барбыт ол кыайар.

Бу оонньоуга кыттыы эмиэ 1 керуц курдук ирдэбиллээх.

#### Кыайыылаахтары быһаарыы, курэс былдьаһыы тумугун таһаарыы:

Биирдиилээн оонньооччу кыттар керуцнэригэр белех суотугар харах (очко) аабыы:

1 миэстэ - очко

2 миэстэ - очко

3 миэстэ - очко

4миэстэ - очко

5 миэстэ - очко

6 миэстэ - очко