



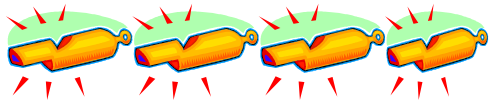
# ВФВ



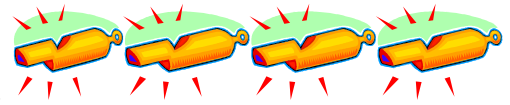
## Загальні напрямні

1. Для юнацтва, Відзнака Фізичної Вправності має **три** ступені і треба здобути:  
**1-ий ступінь** до першої проби, **2-ий ступінь** до другої проби, **3-ий ступінь** до третьої проби.
2. Можна здобути **вищий** ступінь ВФВ, як той призначений пробою, АЛЕ **треба здобути ВФВ раз до кожної проби**. Це значить, що прихильник може здати **ВФВ II** до 1-ої проби, але тоді мусить **знов здати ВФВ II**, як учасник, **щоб здобути II-гу пробу**.
3. Щоб здати точку, слід здобути **між 75 а 125 пунктів**. Якщо виконана скількість вправи є поміж поданими числами на таблиці, **все заокруглюється на нижчу скількість**. Якщо виконаний час є поміж поданими часами на таблиці, **все заокруглюється на вищий час**.
4. Щоб здобути ВФВ, треба: а. здобути **мінімум 75 пунктів** із **кожної** з 5 точок, і також б. здобути **разом 500 пунктів** із **всіх 5 точок**.
5. Юнацтво, яке не може брати участь в **одній з точок ВФВ** через медичні або фізичні недомагання (**за посвідкою лікаря**) дістане 100 пунктів за ту одну точку. Посвідку лікаря треба долучити з анкетною.
6. Юнацтво, яке через медичні або фізичні недомагання (**за посвідкою лікаря**) не може здати дві або більше точки, не здає ВФВ і не має право носити відзнаки. **Вимоги здавки ВФВ, в такому випадку, стає необов'язуючою**. Щоб одержати писемне звільнення з вимоги, треба вислати анкету і посвідку лікаря діловодів тіловиховання.
7. **НЕ МОЖНА ПЕРЕВЕСТИ ВФВ ЛИШЕНЬ ЗА ОДИН ДЕНЬ!** Щоб юнацтво мало найбільш справедливе мірило особистих осягів, потрібно хоч один день відпочинку по тяжкій руханці, спеціально під час горячого літа. Біг на 2 кілометри і плавання 100 метрів повинні бути переведені в окремих днях. Поодинокі юнаки/юначки **не повинні здавати більше ніж 3 точки ВФВ на день**.
8. Здавка ВФВ відбуватиметься під час таборів або весною і осінню по станицях. Юнацтво, яке не осягнуло досить пунктів щоб здати точку за першим разом, може сповнити вимоги при найближчій нагоді, але не пізніше як один рік від часу першої спроби. В цьому випадку, треба включити додаткову анкету показуючи дату перевірки і підпис другої особи, яка перевіряла ВФВ.
9. Якщо юнак/юначка не може до одного року докінчити вимоги, вони мусять знову здати всі точки ВФВ, щоб успішно закінчити ступінь.
10. **Якщо юнак/юначка старасться, але не може осягнути досить пунктів щоб здати точку до двох літ, треба звернутися до діловода тіловиховання до дальшої перевірки**.
11. Анкета без підпису і телефону особи, яка перевіряла ВФВ, **не буде прийнята** і буде відіслана назад.
12. Згідно із пластовою ціллю всестороннього самовиховання, юнацтво повинне виконувати ці вправи поступово **вдома**, поза домівкою, щоб осягнути щораз вищий рівень фізичної вправності. Рівнож, виховники повинні організувати здавку ВФВ (для практики) бодай 2-3 рази протягом року в станиці щоб перевірити поступ юнацтва.
13. **Виховники повинні вправляти ВФВ разом з юнацтвом**, щоб також мати нагоду здати ВФВ і заохотити юнацтво власним прикладом.





## ВФВ- Безпека



У переведенні пластових зайнять, включно з ВФВ, безпека стоїть на першому місці. Щоб заповнити повну безпеку та успіх:



**ПЛОЩА:** Площа мусить бути докладно перевірена, чи нема скла, каміння, ям, тощо. “Crunches” перевіряти на траві, не на дорозі чи на твердій підлозі. Якщо плавання відбуватиметься поза басейном, треба перевірити воду щоб не було гострих каменів, високої трави, дерева, сміття, і.т.п.



**МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ:** Упевніться, чи учасники не мають будь-яких **медичних проблем**, які не дозволяли б їм виконувати деякі точки ВФВ.



**ЛІКИ:** Перевірте, котрі учасники мають **медичні недомогання**, які загрожували б здоров'ю під час здавки ВФВ (напр. астма або алергія до укусу бджіл чи ос.) Перевірте чи вони мають при собі відповідні ліки (напр. інгалятор чи “epinephrine pen”).



**ПЕРША ПОМІЧ:** Вибираючи місце вправ рівночасно перевірте, де знаходиться найближчий пункт професійної **медичної допомоги**, їхнє число телефону, тощо. Мусите мати легкий доступ до авта і телефону. Мусите мати хі собою все потрібне для **першої допомоги**.



**ПРОРУХ:** Перед і після здавки ВФВ вимагайте **проруху** рук і ніг. (“warm up” і “cool down”)



**ТРАСА:** Старатися, щоб траси до бігу й маршу були “закриті,” значить де в'їзд автом заборонений.



**У ВОДІ:** При місця плавання мусить бути вишколений **рятувальник** із відповідним рятувальним вирядом. Під час водних вправ, перевіряється не більше як 5 учасників в один час.



**ОДЯГ:** Вимагайте від учасників відповідний **одяг** щодо погоди і зайнять: доброї якості тенесівки та вигідний спортовий одяг. Конечно вбратися в шкарпетки до бігу і маршу! В літі доставте учасникам плин проти сонця.



**ВОДА:** На місці перевірки мусить бути **вода** до пиття. Вимагайте, щоб юнацтво пило багато води вже 2-3 дні перед здавкою.



## Біг – 2 Кілометри / Марш 5 Кілометрів

Ціль цих вправ є мірилом сили і вправности серця, легенів та м'язів цілого тіла.

- ✓ На команду “До змагу. . . ГОП!”, учасник старається якнайшвидше закінчити зазначену трасу.
- ✓ Не можна сходити із зазначеної траси.
- ✓ Не можна дістати будь-якої помочі.
- ✓ Можна мати воду до пиття при собі підчас маршу.
- ✓ 2К = 1.24 милі , 5К = 3.1 милі



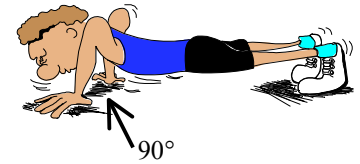
## Плавання – 100 метрів

Ця вправа є мірилом фізичного заправлення серця, легенів та м'язів цілого тіла.

- ✓ На команду “До змагу. . . ГОП!”, учасник має якнайшвидше переплисти 100 метрів довільним стилем.
- ✓ Вправу починається стартовим скоком у воду з найглибшої частини води.
- ✓ Не можна вживати будь-якого виряду допоміжного плаванню.
- ✓ Можна носити шапку та окуляри (“goggles”).
- ✓ Не можна зупинятися або відпочивати при стіні басейну.
- ✓ 100 метрів = 109 ярдів



## Відтиски



### Горішня Позиція

### Долішня Позиція

Ця вправа є мірилом сили для зміцнення м'язів грудей, плечей і рук.

#### ПОЗИЦІЯ ТІЛА

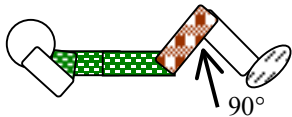
- ✓ Починається від горішньої позиції. Руки тримати випрямлені від рамен і долонями впритись у землю. Ноги тримати разом або у розкροці до 30 см. (12").
- ✓ Під час вправ позиція рук може змінитися (ширше, вище) але при тому мусять постійно доторкатися землі. Рук чи ніг не можна піднімати зі землі.
- ✓ Землю можуть доторкати лише долоні рук і пальці ніг.
- ✓ Під час виконання цієї вправи тіло мусить бути випрямлене.
- ✓ В долішній позиції, лікті мусять творити кут 90°.
- ✓ В горішній позиції, лікті мусять бути випрямлені.

#### ЯК ЧИСЛИТИ

- ✓ На команду "До змагу. . . ГОП!", учасник мусить у **двох хвилинах** виконати якнайбільше відтисків.
- ✓ Виконання вправи зачисляється лише в горішній позиції.
- ✓ Відпочинок дозволений в горішній позиції.

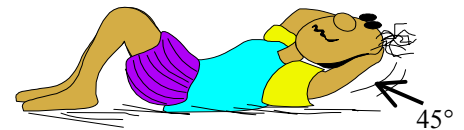
#### Зачислені будуть тільки правильні повторення!

Якщо учасник спочатку неправильно виконує вправу, тоді той, хто перевіряє, зупиняє його перед 10-им повторенням, вияснює неправильності, і щойно за 15 хвилин дозволяє вправу повторити.



### Долішня Позиція

## "Crunches"



### Горішня Позиція

Ця вправа є мірилом сили і еластичності м'язів ніг і живота.

#### ПОЗИЦІЯ ТІЛА

- ✓ Починається лежачи на плечах, ноги зігнені в колінах до 90°. Їх можна тримати разом або в розкροці до 30 см (12").
  - ✓ Руки тримати коло вух з заду голови (лікті рівно з землею), або схрещені на грудях.
  - ✓ Помічник може тримати ноги руками за кісточки повище стіп.
  - ✓ П'яти і сідниці, під час вправи, мусять доторкатися землі, а руки триматися голови.
  - ✓ Учасник підносить горішню частину тіла до колін, так, щоб плечі з землею творити кут 45°.
- Учасник не підносить тулуб аж до колін!**
- ✓ У долішній позиції, тільки лопатки дотикають землю.

#### ЯК ЧИСЛИТИ

- ✓ На команду "До змагу. . . ГОП!", учасник мусить у **двох хвилинах** виконати якнайбільше правильних "crunches."
- ✓ Виконання вправи зачисляється тільки в долішній позиції.
- ✓ Відпочинок дозволений в горішній позиції, але ліктями чи руками не можна триматися колін.