

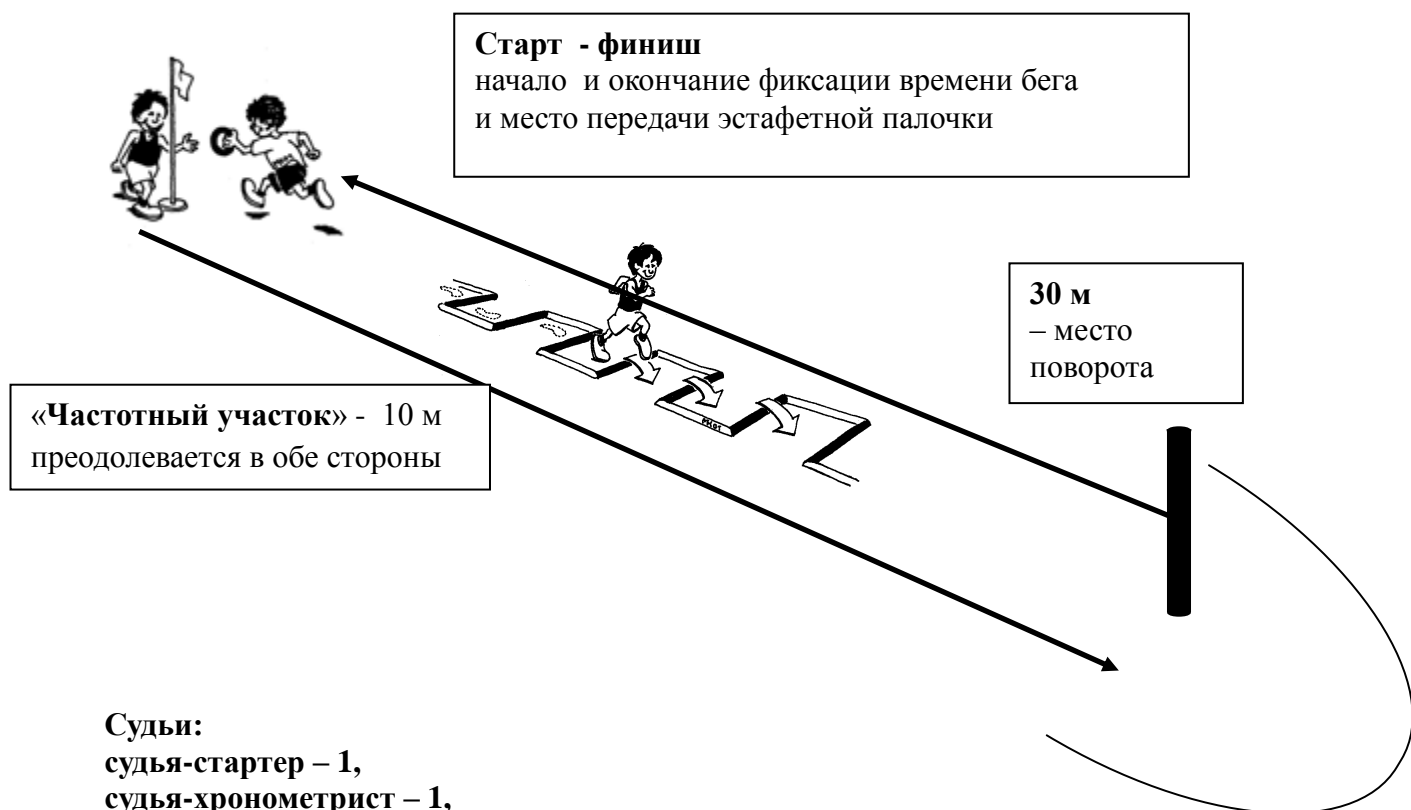
Приложение 1.

Спринтерская челночная эстафета (2x30 м с участком бега на частоту)

Описание вида: В этом виде каждому из участников команды (10 человек) требуется пробежать с соревновательной скоростью дистанцию 60м (30 м вперед и 30 м обратно с преодолением в середине дистанции «частотного» участка, на котором с максимальной частотой спортсмен должен обязательно наступить в каждую ячейку лежащей «лестницы»).

Передача права бега следующему участнику производится на линии старта встречной передачей эстафетной палочки.

Время команды определяется по секундомеру: от момента старта 1-го участника (по команде стартера) до момента пересечения финишной линии последним участником.



Судьи:

- судья-стартер – 1,
- судья-хронометрист – 1,
- судья на дистанции (на частотном участке) – 1,
- судья на повороте – 1,
- судья-секретарь – 1.

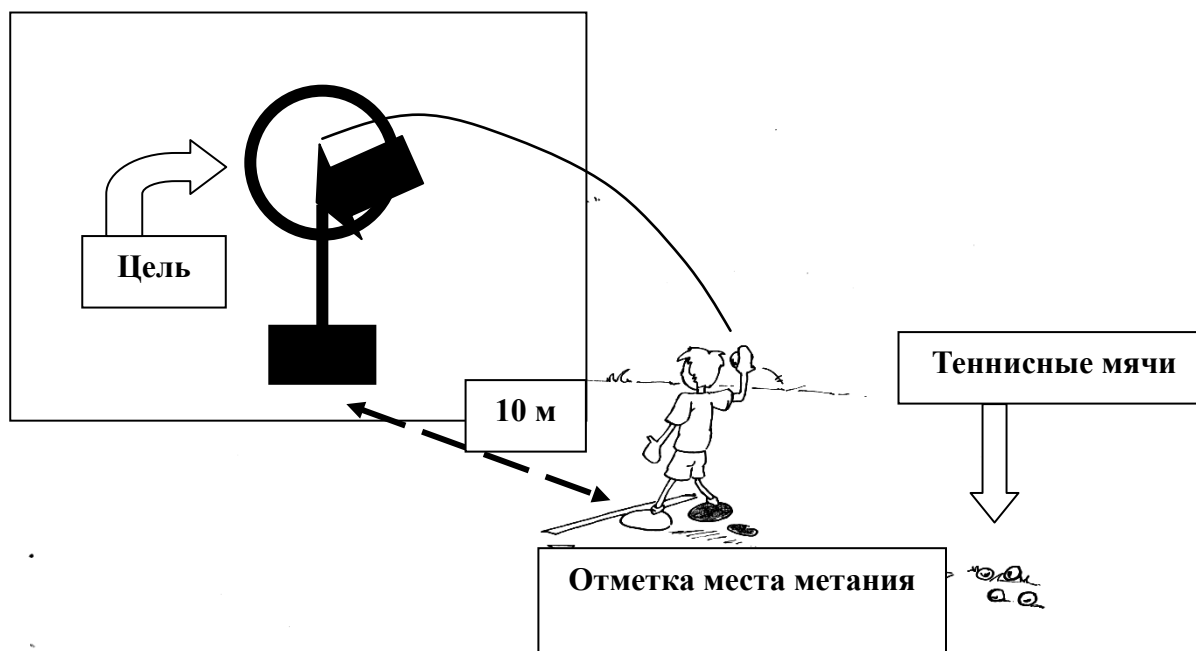
Безопасность участников:

- поверхность должна быть не скользкой, ровной;
- маркеры на земле, которые ограничивают конструкцию, должны быть безопасными;
- участники должны перед началом соревнований произвести разминку.

Приложение 2.

Метание в цель

Описание вида: Цель упражнения - метание с места в цель расположенную в 10 метрах от линии метания.



- выполняется 5 попыток подряд;
- сохраняйте равновесие после выпуска снаряда (запрещается наступание на линию метания);

- посмотрите (уточните) достигнутый результат.

Судья засчитывает количество попаданий в кольцо.

Рекомендации участникам:

- точность действий;
- сохранение равновесия после выпуска снаряда;
- туловище и глаза обращены к цели после выпуска снаряда.

- **Судьи:**

судья на линии метания – 1, судьи у кольца-цели – 2, судья-секретарь – 1.

Безопасность:

Инвентарь: - мяч теннисный, кольцо с сеткой.

Организация группы: спортсмены, не выполняющие упражнения располагаются слева или сзади от метящего, не менее, чем в 3-х метрах.

Приложение 3.

Прыжок в длину с места (командный)

Описание вида: От линии старта участники по очереди выполняют прыжок в длину на двух ногах из исходного положения «присед» («лягушка»). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой или другой частью тела. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и его точка приземления отмечена.

Команда выполняет 1 попытку.



Общее расстояние всех прыжков составляет командный результат. Измерения фиксируются измерительной лентой (рулеткой) с точностью до 1 см.

Судьи:

судья при участниках (он же секретарь) 1 – регулирует последовательность выполнения прыжков участниками, контролирует правильность выполнения прыжков;

судья регистратор 2 – последовательно отмечает планкой результат каждого участника и фиксирует итоговую длину прыжков командной отметкой.

Оба судьи измеряют итоговую длину прыжков команды и секретарь заносит ее в протокол, вместе они определяют итоги соревнования (места команд).

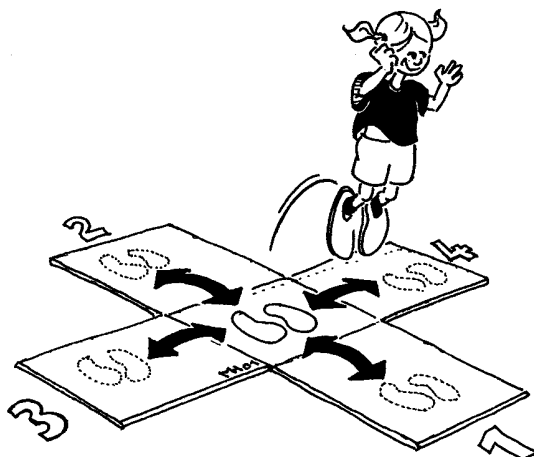
Инвентарь:

1. Рулетка;
2. Планка последовательного фиксирования результата участника;
3. Планка начала измерения результата команды;
4. Маркеры итоговые – 4 шт.

Приложение 4.

Перекрестные прыжки по зонам

Описание вида: Прыжки выполняются отталкиванием двумя ногами и требуют двигательного контроля во время координационно управляемого скоростно-силового упражнения.



Инструкция участникам:

- участник начинает прыгать из центра в зону с порядковым номером 1, затем возвращается в центр, затем прыгает в зону 2 и снова в центр, и т. д. до зоны 4, затем – все с начала;

- время выполнения упражнения – 15 секунд.

- засчитывается количество прыжков и количество ошибок (нарушений последовательности выполнения прыжков) число ошибок вычитается из общего количества прыжков.

Судьи:

Судья - хронометрист - включает секундомер и подает команду «Старт!», по истечению 15 сек – подает команду «Стоп!».

Судья-секретарь - после команды «Старт!» начинает подсчитывать количество прыжков и ошибок и заносит их в протокол:

1 - подсчитываются полные циклы прыжков - 1 цикл составляет 8 прыжков;

3 - на последнем цикле засчитывается неполный цикл (число номера квадрата, умноженное на 2);

4 – подсчитывается число ошибок (нарушений последовательности выполнения прыжков);

5 – подсчитывается результат (к полному количеству прыжков в полных циклах прибавляется число прыжков последнего незаконченного цикла и вычитается число ошибок).

После выполнения прыжков последним участником оба судьи подсчитывают командные результаты:

6 - подсчитывается командный результат (сумма результатов прыжков всех 10-ти участников команды);

7 – определяются командные результаты (от наибольшей суммы результатов прыжков всех 10-ти участников команды к наименьшей);

Безопасность участников: поверхность должна быть шероховатой, не скользкой и идеально ровной. Маркеры должны быть четко пронумерованы и безопасны.

Приложение 5.

Перетягивание каната

Перетягивание каната проводится по стандартным правилам.

Команда состоит из 10 участников (может измениться по согласованию представителей команд).

Последовательность соревнований в перетягивании каната для 4-х команд:

1 схватка - Команды №1 и №2 (в соответствии с жеребьевкой);

2 схватка - Команды №3 и №4 (в соответствии с жеребьевкой);

3 схватка - Схватка за 3 место – команды, проигравшие в 1 и 2 схватках;

4 схватка - Схватка за 1 место – команды, выигравшие в 1 и 2 схватках.

Судьи:

судьи при участниках – 2 (контролируют действия команд),

судья на контрольной отметке – 1 (дает команду к началу схватки и фиксирует пересечение контрольной отметки).

Приложение 6

Бег на 600 метров в команде (бег на выносливость)

Описание вида: Команды начинают бег одновременно, по команде стартера с линии старта на 600м (2 круга по дорожке стадиона). Участники команды «связаны» между собой канатом (или другим предметом: лентой, велосипедным шлангом) – держат его в руках с одного боку (слева или справа – по желанию).

Побеждает команда первой достигшая финиша. Команда не должна потерять ни одного участника. В случае «потери» и отставания одного участника команды, результат засчитывается **по отставшему участнику**.

В случае «потери» и отставания нескольких участников, результат засчитывается по участнику команды, **достигшему финиша последним**.



Судьи:

стартер – 1, **хронометрист** – 1, **судья на дистанции (на виражах)** – 4, **судья-секретарь** – 1.

Безопасность:

- безопасная зона бега (не допускается помощь со стороны болельщиков и их выход на дорожки стадиона);

- «связь» команды (канат, резиновый шланг и т.п.) не должна быть излишне длинной или короткой.

Приложение 7.

ЗАЯВКА на участие в соревнованиях осеннего студенческого физкультурно-спортивного праздника «День здоровья»

10.10.2015

_____ наименование команды института

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Курс	Шифр группы	Дата рождения	Допуск врача (подпись и личная печать)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Всего до соревнований допущено _____ спортсменов.
(число цифрой и пропись)

Руководитель организации
(института)

_____ (подпись)

_____ (Инициалы, Фамилия)

Врач организации
(института)

_____ (подпись)

_____ (Инициалы, Фамилия)