

Варианты заданий.

1. Спортивная аэробика.

Соревнования на этапе классифицируются как командные

Соревнования по **спортивной аэробике** проводятся в 2 этапа: командные выступления по базовой аэробике и исполнение элементов сложности.

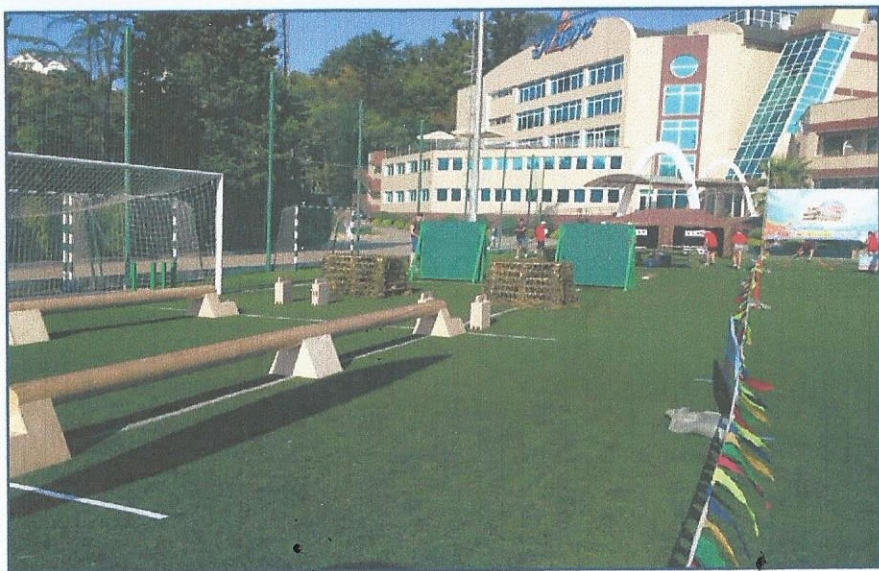
Соревнования проводятся по правилам, разработанным для данных соревнований Всероссийской Федерацией спортивной аэробики.

На первом этапе, спортсмены разучивают за тренером композицию, Далее команда демонстрирует разученную композицию, которая и оценивается. На втором этапе, оценивается сложность элементов: динамическая сила (отжимание), статическая сила, прыжки, гибкость. Во втором участвуют только 4 спортсмена команды.

2. Военно-спортивная эстафета.

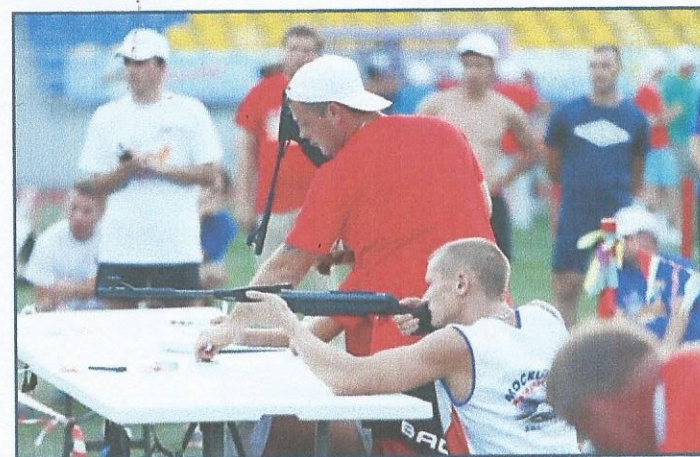
На данном этапе каждый участник команды должен преодолеть

препятствия и выполнить задания аналогичные заданиям реальной военной тренировочной полосы. От участников требуется проявить такие качества, как выносливость, силу, скорость, меткость. Общий результат команды зависит от результата каждого члена команды.



3. Стрелковая эстафета.

Соревнования проводятся по 3 видам стрелкового многоборья: дартс, стрельба из лука, стрельба из пневматической винтовки. Эстафета усложнена тем, что перед выполнением заданий по стрельбе участник выполняет скоростные упражнения (бег 30 - 60 м, челночный бег и т.п.).



4. Скалолазание.

Скалолазание – один из популярных среди молодежи экстремальных видов спорта. Каждому участнику команды предстоит покорить 6-9 метровый скалодром. Засчитывается попытка каждого участника, не зависимо от того добрался он до верхней отметки или нет.



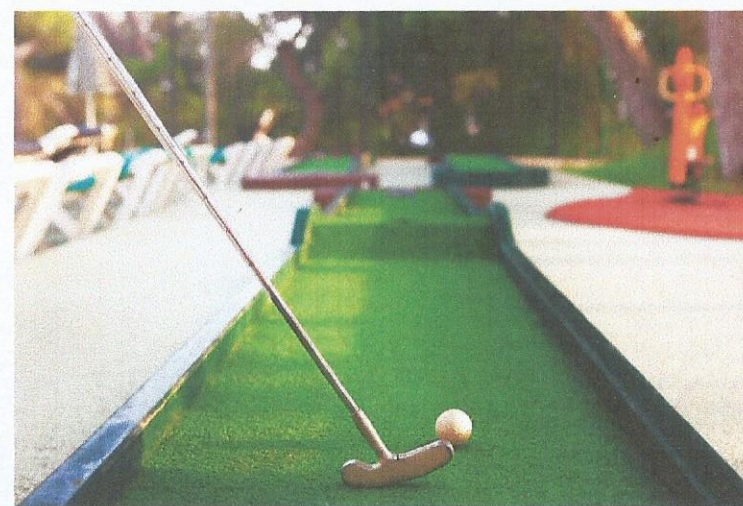
5. Силовая эстафета.

При выполнении заданий эстафеты, сочетающие элементы силовых видов спорта, функциональной тренировки и кросс-фита, от каждого участника требуется максимально проявить свои силовые и выносливые качества, а также четкость и правильность выполнения всех заданий. Задания подобраны с учетом возможностей женщин и мужчин, не имеющих специальной подготовки.



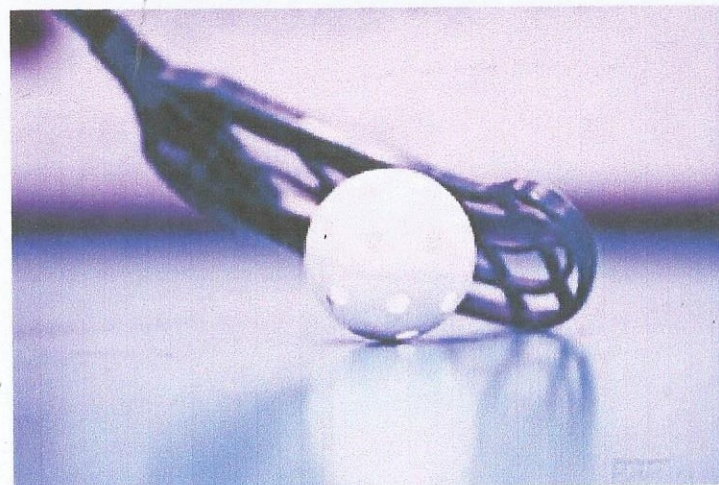
6. Мини-гольф.

На данном этапе необходимо выполнить задания на дорожках мини-гольфа различной степени сложности. Все игроки должны проявить меткость, точность ударов, координацию движений. Результаты всех игроков суммируются.



7. Флорбол.

Соревнования на данном этапе проводятся в формате эстафеты. Каждый участник проходит флорбольную эстафету 1 раз. Задача прохождения: провести флорбольный мяч через препятствия по определенным условиям и выполнить точный бросок по воротам на время.



8. Туристская полоса препятствий.

Соревнования на данном этапе проводятся в формате эстафеты.

Для соревнований оборудуется дистанция из навесных и напольных препятствий, преодоление которых требует от участников ловкости, гибкости, координации движений, силовых качеств.



9. Мини-ориентирование.

Отметившись на старте, участник приступает к прохождению дистанции. Нужно найти все точки, отмеченные на карте красными кругами в том порядке, в котором они соединяются линией. На каждой такой точке следует произвести отметку чипом. Последняя точка дистанции – ФИНИШ.



10. Надувная полоса препятствий.

Преодоление спортивной надувной полосы препятствий в первый момент кажется просто «детской забавой». Но как показывает опыт, задача преодолеть её за минимально возможное время не всегда оказывается легкой для всех участников. Но море ярких и позитивных эмоций всегда гарантировано.



11. Командообразующее задание «Катапульта».

Задача команды собрать наибольшее количество мячей.

Вся команда делится на 5 пар + 2 Участника. Каждая пара выполняет определенное задание, четкое выполнение которого способствует общекомандному результату.



12. Командообразующее задание «Башня в кубе».

Задача команды за отведенное время при помощи палок построить внутри Куба-клетки две максимально высокие башни из кубиков 2-х разных цветов, при этом кубики должны чередоваться по цвету. Башни необходимо поставить на выделенных зонах.



13. Командообразующее задание «Рыбалка».

Задача команды, за отведенное время при помощи гигантской удочки «выловить» рыбок из одного «водоема» и выпустить в другой.



14. Командообразующее задание «Акведук».

Задача команды по специальному желобу переместить максимально возможное количество мячей из одной корзины в другую.



ФИНАЛЬНЫЙ ТУР – КОМАНДНАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.

В нем принимают участие все команды. Программа комбинированной командной эстафеты включает элементы разных видов многоборья и дополнительных заданий.

Основная цель команды – пройти все этапы эстафеты в полном составе, показав минимальное время.

