

ПОЛОЖЕНИЕ О соревнованиях «А ну-ка, девушки!»

1. Общее положения

1.1. Настоящие положения определяют цели и задачи соревнований, порядок проведения.

1.2. Основные цели и задачи:

- укрепление отношений между учащимися;
- воспитание чувства коллективизма, чувства товарищества,
- развитие творческого и физического потенциала учащихся;
- развитие интереса к физической культуре и формирование ЗОЖ.

1.3. Соревнования проводятся в спортивном зале ЧГМА 04.03.2023 в 10:00.

2. Участники соревнований студенты 1,2 курса ЧГМА

2.1. В состав команды входит 6 девушек.

2.2. Команды:

Леч. фак. 1 курс 1 поток – 1 команда;

Леч. фак. 1 курс 2 поток – 1 команда;

Пед. фак. 1 курс – 1 команда;

Стом. фак. 1 курс – 1 команда;

Леч. фак. 2 курс 1 поток – 1 команда;

Леч. фак. 2 курс 2 поток – 1 команда;

Пед. фак. 2 курс -1 команда;

Стом. фак. 2 курс – 1 команда.

2.3. Участники соревнований должны иметь: заявку.

3. Награждение команд производится по наименьшей сумме занятых мест.

4. Судейская коллегия

8 волонтеров – ССК «Бицепс»

Судьи на секундомере: Егоров К.В., Золотухин Д.Е., Платонова В.С., Филиппова В.В.

Секретарь соревнований: Лизандер О.А.

Врач:

5. Награждение:

Грамота за 1 место, сладкие призы;

Грамота за 2 место, сладкие призы;

Грамота за 3 место, сладкие призы.

Программа соревнований ЭСТАФЕТЫ

1. «Девиз команды»

Конкурс оценивается в 5 баллов.

Каждая из команд заблаговременно подготавливает девиз команды

2. «Бег со скакалкой»

По сигналу свистка участник прыгает через скакалку, обегает фишку и возвращается, передав эстафету следующему игроку (обратно участник возвращается бегом)

Инвентарь: 4 стойки, 4 скакалки

3. «Эстафета с обручем»

Команды построены в колонны по одному за линией старта, в руках направляющего обруч. По сигналу первый участник катит обруч сбоку от себя добегают до фишки, обегает её и возвращается к команде перепрыгивая через обруч, передаёт эстафету следующему игроку.

Инвентарь: 4 стойки, 4 обруча.

4. «Ловкость»

По сигналу участник выполняет перешагивание через гимнастическую палку, обегает фишку и передает эстафету следующему игроку (обратно участник возвращается бегом)

Инвентарь: 4 стойки, 4 гимнастические палочки.

5. «Угадай мелодию»

Один из участников команды (капитан) вытягивает бумажку на которой указано название песни. Участник должен попытаться наиграть мелодию с помощью свистка таким образом, чтобы команда смогла отгадать название песни (на данное задание отводится 1 минута). Команда, не угадавшая мелодию, получает штрафной балл.

Инвентарь: 8 свистков

6. «Переправа»

В руках у направляющих по 2 гимнастических обруча. По сигналу участник кладет на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладет второй и перепрыгивает в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, обходит фишку и возвращается, передав эстафету следующему участнику (обратно участник возвращается бегом с обручами в руках)

Инвентарь: 4 стойки, 8 обручей

7. «К смене готов»

На против каждой команды стоит стул, на котором находится: медицинская шапочка, медицинский халат, пара перчаток, медицинская маска. Задача помочь одеть своего члена по команде. По сигналу участник добегают до своего коллеги и одевает на него одну из предложенных вещей, за максимально быстрое время.

Порядок вещей: медицинская маска, шапочка, перчатка, перчатка, халат.

Инвентарь: 4 стула, 8 одноразовых масок, 8 одноразовых шапочек, 8 пар одноразовых перчаток, 8 халатов.

8. Прыжки в длину

Участники выстраиваются в колонну по одному. Первый участник совершает прыжок, следующий участник подходит к месту где предыдущий участник завершил прыжок. И так до тех пор, пока не отпрыгает вся команда.