

ПОЛОЖЕНИЕ

О соревнованиях «А ну-ка, девушки!»
среди студентов 1-2 курсов ЧГМА

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- улучшение физической подготовки учащихся;
- привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие чувства ответственности, коллективизма и сплочённости.

2. СУДЕЙСТВО:

Главный судья соревнований: В.С. Платонова

Судьи на старте-финише: К.В. Егоров, Д.Е. Золотухин, В.В. Филиппова, Е.Ю. Гусак.

Секретарь: О.А. Лизандер.

Контролеры, фиксирующие нарушения техники выполнения: АССК.
Ответственные за музыкальное сопровождение, подготовку места проведения и спортивного инвентаря: АССК.

3. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования проводятся в спортивном зале ЧГМА (ул. Ленинградская, 74)
02.03.2024 в 13:00

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

Студенты – девушки 1-2 курсов ЧГМА, 8 команд: 1 курс 1 поток, 1 курс 2 поток, 2 курс 1 поток, 2 курс 2 поток лечебный факультет, 1, 2 курс стоматологический факультет, 1, 2 курс педагогический факультет.

Состав команды – 6 девушек.

Участники соревнований должны иметь: заявку.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

1. Девиз команды

Конкурс оценивается в 5 баллов.

2. Визитная карточка

Выполнение связки аэробных упражнений под ритмическую музыку. Оценивается синхронность и артистизм. Конкурс оценивается в 5 баллов.

3. «Бег через скакалку»

По сигналу свистка участник выполняет бег скакалку, обегает конус и возвращается, передав эстафету следующему участнику.

Инвентарь: 4 стойки, 4 скакалки.

4. «Ловкость»

По сигналу каждый член команды перешагивает через гимнастическую палку, держа ее обеими руками. Огибает конус, обратно возвращается бегом без задания, передает эстафету следующему участнику.

Штрафные баллы начисляются, если участник отпускает один край палки из руки при перешагивании

Инвентарь: 4 стойки, 4 гимнастические палки.

5. «Готов к дежурству!»

Команды строятся в колонну. Один человек находится на противоположной стороне. По свистку члены команды по очереди бегут к капитану и надевают по очереди предметы врачебного гардероба. Очередность надевания – бахилы, перчатки, маска, шапка, халат.

Инвентарь: 8 пар медицинских перчаток, 8 пар бахил, 4 халата, 8 шапочек, 8 масок.

6. «Забег с ракеткой»

По сигналу первый участник команды бежит с ракеткой и воланом до фишки, огибает фишку, возвращается к команде, передает эстафету следующему участнику. Участники держат ракетку за край, волан должен стоять на ракетке. Если волан лег, то нужно остановиться и поставить волан.

Инвентарь: 4 стойки, 4 волана, 4 ракетки.

7. «Переправа»

Первый участник стоит в обруче, второй обруч в руках. По сигналу участник кладет второй обруч перешагивает из обруча в обруч до фишки, огибает ее, берет обручи в руки и возвращается бегом без задания, передает эстафету следующему участнику

Инвентарь: 8 обручей.

8. Прыжки в длину.

Первый участник встает на линию старта и прыгает с места в длину. Его задача – с момента приземления не двигаться с места, до тех пор, пока не будет проведена черта, фиксирующая «место посадки». Проводить черту необходимо по пяткам обуви прыгающего. Следующий участник ставит ноги перед чертой, не «заступая». И прыгает в длину. В сумме вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Задача – прыгать аккуратно и не падать при посадке. Самый длинный командный прыжок – победный.

9. Сломанный телефон

Команда выстраивается спиной к капитану команды. По сигналу первый участник поворачивается к капитану лицом. Ведущий показывает 4 элемента аэробики с движениями рук, первый участник должен повторить, затем показать 2 участнику и так далее, в финале 6 участник должен показать движения в том же порядке, что и капитан.

6. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ И НАЧИСЛЕНИЯ ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ

Каждая командная эстафета выполняется с учетом времени.

За грубые нарушения техники выполнения, команде к общему времени добавляется 3 штрафных балла.

1 штрафной балл равен 1 секунде.

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Определение победителей производится по наименьшей сумме занятых мест.

8. НАГРАЖДЕНИЕ.

1 место – 6 медалей, 6 грамот, 6 футболок с эмблемой ЧГМА, сладкие призы.

2 место – 6 медалей, 6 грамот, сладкие призы.

3 место – 6 медалей, 6 грамот, сладкие призы.

Итого: 18 грамот, 18 комплектов медалей.

Заведующая кафедрой
физической культуры

Кафедра физической
культуры ЧГМА

Подпись

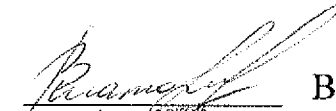

О.А. Лизандер

Сводный протокол

Соревнований «А ну-ка, девушки!» на первенство ЧГМА среди девушек 1-2 курсов 02.03.2024 г.

эстафета команда	Девиз	Визитная карточка	Бег через скакалку	Ловкость (гимн.палка)	Готов к дежурству	Забег с ракеткой	Переправа	Прыжки в длину	Сломанный телефон	Сумма	Место
2-1		1	2	2	5	4	2	1	1	18	1
2 стом.		2	1	3	4	2	3	2	2	19	2
2-2		1	6	4	1	6	4	4	1	27	3
1 стом.		1	5	1	2	7	6	7	1	30	4
2 пед.		1	7	8	8	8	1	8	1	32	5-6
1-2		3	2	7	7	5	5	3	1	32	5-6
1 пед.		3	4	6	3	3	7	5	2	33	7
1-1		4	8	5	6	1	8	6	2	40	8

Гл. судья


Кафедра физического
культуры ЧГМА

В.С. Платонова

Гл. секретарь

Подпись



О.А. Лизандер