



## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований «Веселые, здоровые старты» в рамках Комплексной спартакиады студентов- первокурсников институтов Сургутского государственного университета

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие развитию корпоративной студенческой культуры;
- привлечение студентов к активным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие студенческого спорта в университете.

### 2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: соревнования проводятся в с/к «Дружба», с/зал №1.

Время проведения: **09 апреля 2019 года, начало мероприятия в 17.00.**

Гл. судья: Кан Н.Б., гл. секретарь - Викулов Е. В.

Заявки, заверенные врачом, подаются на заседании судейской коллегии **08.04.2019 г., 15.00** (последний срок – до первой игры).

### 3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Состав команды: 6 юношей + 6 девушек (играющий состав 5 юношей + 5 девушек).

### 4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

#### Эстафета №1. БАСКЕТБОЛ + НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Команды строятся за линией старта. От линии старта на расстоянии 3-х метров стоят 5 фишек (фишки, на расстоянии 2-х метров друг от друга). Далее на расстоянии 2-х метров от последней фишки лежит обруч, в нем теннисная ракетка и мяч.

#### *Задание*

Участник команды находится за линией старта в руках баскетбольный мяч. Выполняет передвижение вперед до фишки с ведением мяча правой рукой, обводит фишку и продолжает ведение мяча левой рукой и т.д. Добегает до обруча, кладет в него баскетбольный мяч, берет ракетку с теннисным мячом.

Передвигается в обратном направлении, обегая фишки с набиванием ракеткой теннисного мяча, добегает до линии старта и передает оборудование следующему участнику, который сначала выполняет действия с ракеткой, а затем с баскетбольным мячом (рис. 1).

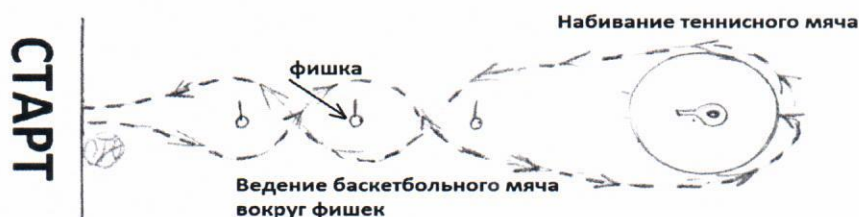


Рис. 1. Эстафета №1

#### *Требования:*

- ведение баскетбольного мяча должно осуществляться без пробежек с обязательной обводкой фишек правой и левой рукой (дальней рукой от фишки);
- набивание теннисного мяча должно быть непрерывным, без помощи свободной руки;
- если потерян мяч, движение начинать с той точки, где он потерян.



### Таблица начисления штрафных очков

Вид нарушения	Штрафные секунды
Пробежка с мячом при осуществлении ведения	5 сек.
Неправильная обводка фишки мячом	5 сек.
При набивании теннисного мяча производилась помощь свободной рукой	5 сек.

**Выявление победителя:** время выполнения задания с учетом штрафных очков.

#### Эстафета №2. ПионерБОЛ

Участники команды строятся в колонну по одному с дистанцией 1-1,5 друг от друга. Капитан стоит лицом к колонне, в руках мяч.

#### Задание

Капитан (1 участник) передает мяч второму участнику, второй – первому, первый – третьему, третий – второму, второй – четвертому и т.д. Передача короткая – длинная и ловля мяча. Десятый участник ловит мяч и перемещается бегом к линии старта. Передает мяч первому участнику, а сам возвращается на свое место. Эстафета продолжается повторно и заканчивается короткой передачей от девятого игрока к десятому (рис. 2).

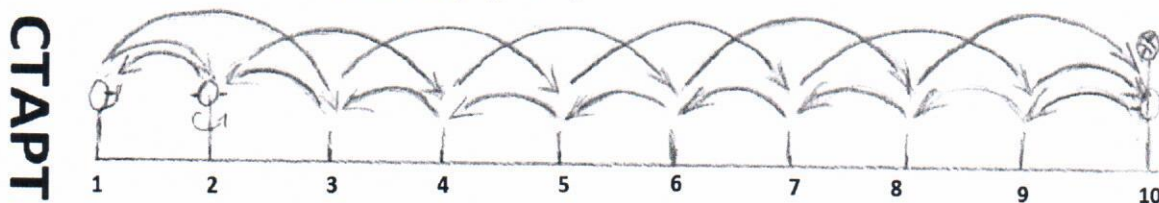


Рис. 2. Эстафета №2

#### Требования:

- при потере мяча, задание продолжается с того участника, который потерял мяч.

### Таблица начисления штрафных очков

Вид нарушения	Штрафные секунды
Падение мяча на пол во время выполнения упражнения	5 сек.

**Выявление победителя:** время выполнения задания с учетом штрафных секунд.

#### Эстафета №3. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

Команды строятся в одну шеренгу с интервалом 1 м друг от друга.

#### Задание

По сигналу все участники начинают выполнять прыжки на двух ногах одновременно через скакалку. Если участник ошибается (в том числе переходит на прыжки другого типа), он выбывает.

#### Требования:

- прыжки выполнять только на двух ногах одновременно.

**Выявление победителя:** время выполнения прыжков последним оставшимся участником команды.

#### Эстафета №4. БАСКЕТБОЛ

Команды строятся в колонну по одному лицом к баскетбольному кольцу за линией штрафного броска. Один участник под кольцом («снимает мячи»), передает участникам для последующих бросков).

#### Задание

Каждый участник по очереди выполняет один бросок в кольцо с последующим передвижением в конец колонны. Команде необходимо забросить в кольцо за минимальное время 10 (десять) мячей.

#### Требования:

- нельзя заступать на линию штрафного броска;
- броски можно выполнять любым способом;
- участники должны выполнять броски строго по очереди друг другом.

<i>Вид нарушения</i>	<i>Штраф (сек)</i>
Результативный бросок осуществлен с нарушением требований (заступ на линию штрафного броска; бросок осуществлен участником вне очереди)	5 сек.

**Выявление победителя:** время, затраченное командой на выполнение 10 (десяти) результативных бросков с учетом штрафных секунд.

### **5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Определение победителей соревнований «Веселые, здоровые старты» проводится посредством сложения мест по отдельным заданиям, которые в дальнейшем переводятся в очки (1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка и т.д.). В случае равенства очков лучшее место присуждается команде, имеющей больше призовых мест: 1-х мест, 2-х мест, 3-х мест, далее по лучшей сумме времени.

### **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами Спортклуба СурГУ.

Гл. судья соревнований

  
\_\_\_\_\_ /Н.Б. Кан/

