

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

* Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде;
* Создание праздничной атмосферы в рамках 70-летия ГАГУ;
* Повышение спортивного мастерства участников.

**ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

«Комбинированная эстафета» проводится **31 мая 2019 года** в г. Горно-Алтайск, на спортивной площадки ГАГУ, по адресу ул.Ленкина,1. Начало соревнований **13:00.**

**УЧАСТНИКИ И РУКОВОДСТВО МЕРОПРИЯТИЯ**

К участию в эстафете допускаются сборные команды факультетов (7 чел., не менее 3 девушек). Капитаны команд подают заявку (Приложение) до **16.00 29 мая в 319 каб. А1** руководителю спортивного клуба «Буревестник», который осуществляет общее руководство подготовкой и проведением мероприятия, совместно с кафедрой физического воспитания и спорта, физиологии и БЖ (ФВСФБЖ). Участие студентов в составе команд является добровольным, ответственность - персональной.

Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию, сформированную из числа старших преподавателей кафедры ФВСФБЖ.

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**1 этап** – «Спринтер». Бег 70 выполняется с низкого старта. После пересечения финишной черты участнику необходимо передать эстафету касанием руки следующему участнику. После завершения этапа участник перемещается на 7 этап.

**2 этап** – «Футболист». После получения эстафеты участнику необходимо обвести 7 фишек, попасть в подвешенный обруч с расстояния 7 метров и передать эстафету касанием руки следующему участнику. За не попадание в цель участник выполняет 7 отжиманий (оценивается технически правильное выполнение). После завершения этапа участник перемещается на 7 этап.

**3 этап** – «Баскетболист». Участнику необходимо выполнить 7 передач от груди на расстояние 7 метров партнёру (партнёр – участник 4 этапа). В случае касания мяча земли передача не засчитывается. После завершения этапа участник остаётся на месте и становится партнёром на 4 этапе:

**4 этап** – «Волейболист». Участнику необходимо выполнить 7 волейбольных передач на расстояние 7 метров партнёру (партнёр – участник 3 этапа). В случае касания мяча земли передача не засчитывается. После завершения 4 этапа участнику необходимо передать эстафету касанием руки следующему участнику.

Участники 3 и 4 этапа перемещается на 7 этап.

**5 этап** – «Теннисист». Участнику необходимо выполнить перенос теннисного мячика с помощью ракетки на расстояние 7 метров и передать касанием руки эстафету следующему участнику. В случае касания мячика земли участник должен поднять мячик, закончить дистанцию и на финише выполнить 7 приседаний с касанием земли руками. После завершения этапа участник перемещается на 7 этап.

**6 этап** – «Силач». Участнику необходимо пройти рукоход и передать касанием руки эстафету следующему участнику, находящемуся в рафте на 7 этапе. В случае касания земли участнику разрешается восстановить силы и продолжить дистанцию.

**7 этап –** «Рафтинг»Участникам 1-6 этапа необходимо перенести рафт с находящимся в нём участником 7 этапа.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ**

Командные места определяется по лучшему времени прохождения дистанции после пересечения финишной черты 7 этапа.

**НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1, 2, 3 место, награждаются грамотами соответствующих степеней.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ЗАЯВКА**

на участие в Комбинированной эстафете Горно-Алтайского государственного университета

среди факультетов

от команды: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия и имя | Подпись участника об ответственности за своё здоровье \* |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |

Представитель команды: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* – я полностью осознаю риск, связанный с участием в данных соревнованиях и принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье и возможные травмы, которые могут произойти со мной во время данных соревнований.