

Програма змагань «Sport Fest NMU 3.0»

ДО ЗМАГАНЬ ДОПУСКАЄТЬСЯ КОМАНДА, ЯКА НАРАХОВУЄ **6 ЧОЛОВІК В ОСНОВНОМУ СКЛАДІ (4 ХЛОПЦІВ, 2 ДІВЧАТ)**. ЗАПАСНІ ГРАВЦІ В КІЛЬКОСТІ 1 ХЛОПЦЯ ТА 1 ДІВЧИНИ МОЖУТЬ БУТИ ВІДСУТНІ. КОМАНДИ МАЮТЬ ПРАВО НА **НЕОБМЕЖЕНУ КІЛЬКІСТЬ ЗАМІН**, ЯКІ **УЗГОДЖУЮТЬ ІЗ ГОЛОВНИМ СУДДЕЮ ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ ВПРАВИ**. ПІД ЧАС ВПРАВИ РОБИТИ ЗАМІНУ ІЗ ЗАПАСНИМИ ГРАВЦЯМИ **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО!**

1. **«Стрибучий розігрів»** - усіма улюблена скакалка. Зараховується повний оберт, сумується загальний результат команди. Час на виконання – 1 хв.
2. **«Дай п'ять, Форест!»** - човниковий біг. Біжить вся команда, відстань стандартна (перші протилежні лінії довгої відстані периметру спортзалу). Передача бігу наступному учаснику відбувається **УДАРОМ РУКИ ОБ РУКУ** «Дай п'ять!». Підсумовується загальний час команди.
3. **«Змія»** - учасники стають в коло, тримаючись за ліктьові суглоби (якщо довжина рук більша, можна триматись вище, але не нижче). Капітану на праве плече кладеться хулахуп, який необхідно передати по команді по колу так, щоб учасники пролізли крізь нього, **не розриваючи рук**. За розрив кола штраф – 5 секунд + додатково 1 секунда розімкненого кола = 1 секундні штрафного часу. Час фіксується коли хулахуп **знову буде на правому плечі** капітана.

Перерва

4. **«Малесенькі долоньки»** - команда планка. Обов'язкова умова – **триматися за руки**. Зараховується найдовший час, який може вистояти команда. Виконується всіма командами одночасно.
5. **«Єгипетська сила»** – групові віджимання пірамідою. Віджимається вся команда – двоє хлопців **знизу, зверху на хлопцях** одна дівчина. Положення учасників **визначають самі учасники**. 1 віджимання зараховується тоді, коли **у всіх 3 учасників піраміди руки будуть зігнуті на 90°**. В одній команді повинно брати участь дві піраміди. Час на виконання – 1 хв.
6. **«Гострий живіт»** - вправа на прес (не чекали, а???). Умови – вся команда лягає на підлогу і піднімає ноги на заданий рівень, але при цьому жоден член команди **не повинен зачепити задану лінію**. Рівень буде змінюватися – 80°, 45° та 30° відповідно. При цьому ноги **завжди повинні бути над лінією, але опускатись згідно зміни висоти лінії**. За кожне торкання лінії вираховується штрафний бал. За лягання на лінію 5 штрафних балів + кожна секунда – це один штрафний бал. Час виконання – 1 хв, висота до 45° змінюватиметься через 30 сек, до 30° – через 20 секунд відповідно від початку виконання вправи.

Перерва

7. **«Вот блін!»** - вправа з дисками від штанги. Беруть участь всі **6 учасників одночасно**. Команда шикуються в одну лінію. По команді старт останній учасник стає в планку. По мірі виконання вправи на нього кластимуться диски 20, 10, 5, 2.5 та 1.25 кг **в зазначеному порядку**. В той же час після команди «Старт» перший учасник робить 15 присідань із згинанням в колінному суглобі до 90° з відповідними дисками, другий – французький жим над головою стоячи 10 повторень із згинанням в ліктьових суглобах до 90° з приведеними до голови руками, третій – випади в стрибках, передня нога зігнута в колінному суглобі на 90°, задня випрямлена і витягнута, 10 повторень. Четвертий – підйом диска спереду до 90° (вправа на передні дельти) без згинання в ліктьових суглобах, 10 повторень, п'ятий – віджимання на диску – руки повинні бути на диску, віджимання зараховується, якщо учасник торкнувся грудьми рук чи диска, згинання рук на 90°, 5 повторень. Шостий учасник

- стоїть в планці весь час. Загальний результат по часу фіксується тоді, коли **останній диск буде покладений на учасника в планці, і на ньому наявні всі 5 дисків**. Падіння диска з останнього учасника до моменту завершення вправи буде штрафуватись – 1 секунда диска не на тілі учасника=1 секундні штрафного часу. Учасникам дозволяється мінятися вправами.
8. **«Незабута естафета»** - конкурс 2016 року. Задіяні всі 6 учасників. Виконується 2 командами одночасно. Так як це естафета, необхідно передавати її наступному учаснику, тобто після закінчення вправи одним учасником достатньо торкнутись будь-якої частини тіла іншого, щоб той приступив до виконання своєї вправи. Дозволяється зразу бути в позиції для виконання вправи. Правила - капітани стають один навпроти одного, вправа – ривок з штангою. Умови – олімпійський гриф повинен бути піднятий над головою, і знову опущений її до повного торкання землі, 10 повторень. Другий учасник – 20 віджимань з згинанням **ліктьових суглобів на 90°** і з **опущенням тулуба**. Третій учасник – 10 підтягувань на перекладині. Зараховується, коли підборіддя вище перекладини. Ривками робити підтягування **забороняється**. Четвертий учасник – стрибки на скакалці, 50 штук. П'ятий – присідання з згинаннями колін до 90°, 10 присідань. Шостий – неповне бурпі (без віджимань) з переходом в планку типу **«Forearm Plank to Hands Get Ups»**. Час зараховується після останнього плеску руками над собою.
9. **«Весела лавочка»** - одночасно виконують вправу 4 учасники, двоє тримають лавочку по боках. Учасники з двома парами 10-ти кілограмових гантель та двома парами 8-ми кілограмових гирь повинні виконати вправу, одне повторення якої зараховується за наступними критеріями – учасник починає одночасно з іншими з однієї сторони лавочки, стають на лавочку **двома ногами**, переступають на протилежну сторону, де повинні прийняти упор лежачи та віджатись, не відриваючи рук від гантель або гирь. Віджимання зараховується, якщо учасник **згинає руки в ліктьових суглобах до 90°**. Втрата спорядження штрафується - +3 секунди. Можна мінятися з учасниками, які тримають лавочку. Загальна кількість повторень сумується. Час на виконання вправи – 1 хв.