

# "Большая гонка - Зимний ВЫЗОВ"



# Формат соревнований

Физкультурно массовое мероприятие. Командные фитнес-соревнования.

Команды преодолевают дистанцию: выполняя физические упражнения на 6 станциях, с ограничением по времени на каждой станции (10 минут).



# Цели и задачи мероприятия

## Пропаганда здорового образа жизни

Популяризация активного образа жизни, привлечение внимания к новым видам спорта и соревнований, активному отдыху и повышению качества жизни.

## Развитие командного духа

Создание условий для работы в команде, взаимной поддержки, что способствует развитию командного духа и сплоченности.

## Создание спортивной атмосферы

Организация комфортных условий для участия спортсменов различного уровня подготовки, от новичков до профессионалов.

## Повышение мотивации к спорту

Стимулирование интереса населения к участию в спортивных мероприятиях, повышение мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

# Состав команд, категории

## Состав команд, категории:

Из 2-ух человек: ММ и ДД

1. Категория новички
2. Категория профессионалы

## Подростки

Возрастная группа: 15-17 лет.

## Взрослые

Возрастная группа: 18-55 лет.



# Порядок прохождения дистанции

## Старт

В заходе стартуют одновременно 3-4 команды. Каждую 10 минут стартует следующий заход. К каждой станции команда пробегает 2-3 круга и заходит на станцию.

## Станция 1: Пионербол

Необходимо выполнить 120 перебросов мяча через перекладину на высоте 2.7 м (подростки, девушки) и 3 метра (мужчины), вес мяча 4 кг (девушки новички), 6 кг (подростки, мужчины новички, девушки профессионалы), 9 кг (мужчины профессионалы)

## Станция 2: Я люблю бёрпи

Необходимо преодолеть дистанцию выполняя упражнение бёрпи прыжок в длину.

## Станция 3: Молот Тора

Необходимо выполнить 120/140 синхронных рывков гантелей. Вес гантели 10 кг (девушки новички), 15 кг (подростки, мужчины новички, девушки профи), 22.5 кг (мужчины профи)

## Станция 4: Перетягивание саней

Необходимо выполнить 16 перетягивания саней с одной стороны на другую, на расстояние 7-10 метров. Вес саней +15 кг (девушки новички), +30 кг (подростки, мужчины новички, девушки профессионалы), +50 кг (мужчины профессионалы)

## Станция 5: Тяжелая гребля

Необходимо набрать 100 калорий на гребном тренажере. Первый атлет удерживает штангу, а второй выполняет греблю. Смена атлетов происходит самостоятельно, как только штанга поставлена на пол. Вес штанги 30 кг (девушки новички) 50 кг (подростки, мужчины новички, девушки профессионалы), 70 кг (мужчины профессионалы)

## Станция 6: До отказа

Необходимо выполнить 100/150 синхронных отжиманий.

## Финиш

После выполнения отжиманий команда направляется на финиш. Время фиксируется по последнему атлету.

**\*Количество кругов, повторений и вес снарядов могут быть отредактированы.**

# Правила и регламент выполнения задания

## Ограничение по времени

На каждую станцию отводится 10 минут. В эти 10 минут входит бег и выполнение задания. По истечению 10-ти минут судья отправляет команду на бег к следующей станции и фиксирует количество повторений. При выполнении задания на станции, оставшееся время добавляется ко времени следующей станции.

## Безопасность и спортивное поведение

Важно соблюдать технику безопасности, следовать указаниям судьи, не нарушать правила и уважительно относиться к соперникам.

## Выполнение заданий

Выполнение заданий поочередно или синхронно. Например, сделать 100 рывков гантели синхронно или нагребсти 100 калорий на гребном тренажере поочередно.

## Командная работа

Команды должны работать слаженно, поддерживать друг друга, распределять задачи и обязанности.





# Судейство и оценка результатов



## Время

Время, затраченное командой на прохождение всей дистанции, а так же количество повторений фиксируется судьей.



## Выполнение заданий

Судьи оценивают качество выполнения заданий на каждой станции.



## Результат

Команда, показавшее лучшее время на дистанции или набравшая наибольшее количество повторений за время выполненные задания, объявляется победителем.

При одинаковом времени и количестве повторений time-breake по времени захода на 6 станцию.



# Призы и награды победителям

1

**Место**

Медаль за 1 место, наградная табличка и ценные призы от спонсоров.

2

**Место**

Медаль за 2 место, наградная табличка и ценные призы от спонсоров.

3

**Место**

Медаль за 3 место, наградная табличка и ценные призы от спонсоров.

**+**

**Приятный призовой фонд у профессионалов!**