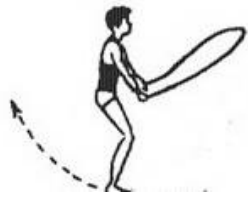

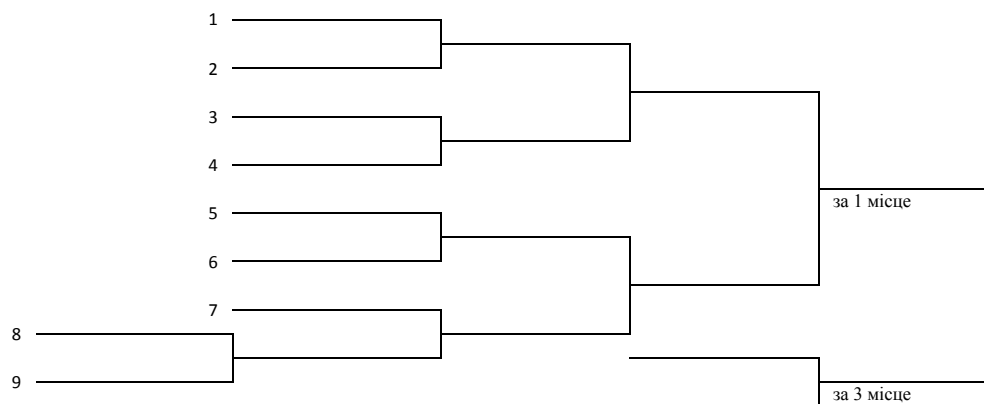


Стрибки зі скалкою		Стрибки виконуються обертами вперед
Зворотні стрибки зі скалкою		Стрибки виконуються обертами назад

3. Перетягування канату

Склад команди 7 чоловік. Система проведення – олімпійська.



Підсумкова таблиця

№	Команда	Естафети		Кросфіт	Канат	Всього балів	Місце
		футбол	самокат				
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9.							



Програма проведення спортивного фестивалю серед факультетів «Мала Олімпіада ЧНТУ» з нагоди Дня захисників України

Мета заходу:

- активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентському колективі;
- формування позитивної мотивації до здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я студентів;
- активізація підростаючого покоління щодо вирішення проблеми виховання здорового покоління.

Дата проведення:

26 жовтня 2017 р.

Час збору учасників:

14⁰⁰.

Початок заходу:

15⁰⁰.

Місце проведення:

фізкультурно-оздоровчий комплекс (проспект Перемоги, 147-А).

Список команд-учасниць:

№	Назва команда	Факультет	П.І.Б. представника
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Примітка: жеребкування відбуватиметься перед початком спартакіади.

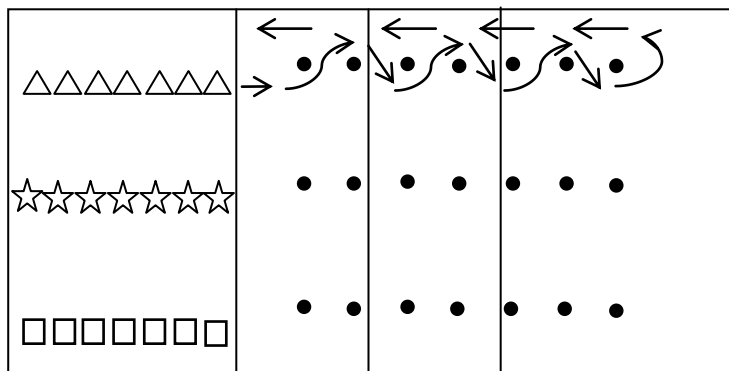
Заходи:

1. Естафети

У всіх естафетах беруть участь всі члени команди. Пересування викується вперед зігзагом (поміж фішок) назад по прямій. Команди пересуваються *по принципу правостороннього руху*. Враховується час, за який команда виконала естафету та кількість помилок (1 помилка +10 с до основного часу).

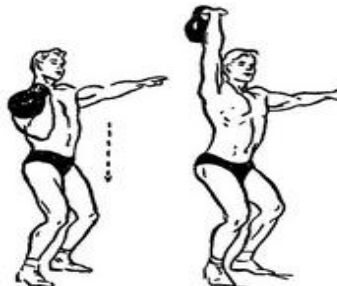




1.1. Стрибки на фітболі.

1.2. Їзда на самокаті.



2. Командний кросфіт

Всі вправи виконуються одночасно командою за 1 хвилину та рахується кількісний показник. Учасники команди самостійно обирають по кожному із видів програми.

Назва вправи	Техніка виконання	Організаційно-методичні вказівки
Поштовх гирі		Один раз можна змінити руку, не ставлячи снаряд на підлогу.
Віджимання з упору на медболі лежачи		Після кожного повторення потрібно змінити положення руки.
Повітряні присідання		Кут в колінному суглобі 90 і більше
Прес «Книжка»		В.п. Лежачи руки вгору 1. Сід кутом, руки вперед 2. В.п.
«Берпі»		В.п. О.с. 1. Упор присів 2. Упор лежачи 3. Упор присів 4. В.п. Повністю випрямляти ноги у колінному суглобі