

Умови виконання випробувань фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів України “Нащадки козацької слави”

1. 1. «Човниковий» біг (4 x 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50см з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см).

Опис проведення випробування. За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник виконує дві спроби, залік – по кращій. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

1. 2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом випробування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Випробування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

3. Стрибки через скакалку (дівчата)

Обладнання. Секундомір, скакалка.

Опис проведення випробування. Учасниця приймає вихідне положення (основна стійка) із скакалкою в руках (скакалка за спиною). За командою “Можна!” учасниця починає стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Результатом тестування є кількість стрибків за 30сек.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється лише один підхід. Якщо скакалка заплуталась, учасниця, розплутавши її, може продовжувати стрибки до закінчення зазначеного часу.

4. Перетягування каната (хлопці)

Обладнання. Неслизька поверхня майданчика з лінією, що ділить майданчик на рівні частини. Канат повинен мати діаметр в межах від 10 до 12,5см і повинен бути без вузлів. Кінці каната мають бути обмотані; канат – з маркуванням: а) у центрі каната; б) дві стрічки на відстані 2,5м від центральної стрічки в обидва боки каната. Маркування стрічок має бути трьох різних кольорів. На старті тяги центральний маркер на канаті має бути поєднаний із центральною лінією на поверхні майданчика.

Опис проведення випробування. Кожен член команди під час тяги повинен тримати канат двома руками (долоні обох рук повернені догори). Канат розташовується між тілом і верхньою частиною передпліччя. Стопи ніг знаходяться попереду колін.

Кінцевий (якірний) у команді перепускає канат уздовж тіла діагонально через спину та протилежне плече, у напрямку із-за спини вперед. Залишки канату проходять під передпліччям іншої руки та звисають. Якірний захватує канат обома руками долонями догори.

Перший учасник здійснює захват каната якомога ближче до крайньої маркувальної стрічки.

Учасники команди розташовуються з одного боку каната.

За командою „Підхопити канат!” команди захватує канат (як зазначено вище), ступні всією поверхнею стоять на землі.

За командою „Натягнути!” канату надається достатнє натягнення. Кожний учасник має право виставити одну ногу вперед підбором або ребром черевика.

„Центрування канату” здійснюється суддею, який встановлює канат так, щоб центральна маркувальна стрічка співпадала з центральною лінією на землі.

За командою „Тяга!” починається саме перетягування канату.

Команда „Закінчення тяги!” сигналізується свистком судді та оголошенням команди-переможця.

Визначення результатів. Перемога зараховується, якщо перша маркувальна стрічка (від центральної) на канаті, перетне центральну лінію на землі.

Загальні вказівки і зауваження. Змагання проводяться за олімпійською системою.

5. Естафета

Етапи естафети:

1 етап – 50 м – «перенесення вантажу»	- (хл. 7 кл.);
2 етап – 50 м – «стрибки по купинах»	- (дів. 8 кл.);
3 етап – 25 м – «переправа»	- (дів. 5 кл., дів. 6 кл.);
4 етап – 50 м – «слалом»	- (дів. 9 кл.);
5 етап – 50 м – «через паркан»	- (хл. 8кл.);
6 етап – 25 м – «стрибунець»	- (дів.7 кл.);
7 етап – 25 м – «повзунок»	- (хл. 6 кл.);
8 етап – 50 м – «чехарда»	- (хл. 9-10 кл.);
9 етап – 25 м – «снайпер»	- (хл. 5 кл.);
10 етап – 50 м – «достав пакет»	- (дів. 10 кл.) .

«Перенесення вантажу» - перенесення 2 набивних м'ячів вагою 1 кг кожний. Виконання вправи – м'ячі знаходяться на стартовій лінії; учасник – за лінією старту.

«Стрибки по купинах» - на доріжці малюються в два ряди кола діаметром 30см на відстані 100см один від одного, ширина між рядами - 50см (відстань між колами вимірюється від центру кола). Учасниця долає етап, стрибаючи з “купини” на “купину”.

«Переправа» - дві учасниці знаходяться в середині гімнастичного обруча (діаметр обруча – 90см) обличчям один до одного. Після прийому естафети пересуваються до фінішу приставним кроком.

«Слалом» - на доріжці встановлюються кеглі (стійки, кубики тощо) на відстані 3м одна від одної на ширині 1м. Учасниця долає відстань етапу, оббігаючи стійки.

«Через паркан» - на доріжці через кожні 5м. встановлюються 6 перешкод висотою 80см. Перша перешкода встановлюється на відстані 15м від лінії старту.

«Стрибунець» - учасниця долає етап, стрибаючи на одній нозі. Змінити ногу дозволяється лише один раз.

«Повзунок» - на відстані 1м від стартової лінії встановлюється гімнастична лава (8м). Учасник, лежачи на животі, просувається по лаві за допомогою рук. Фінішує бігом.

«Чехарда» - на доріжці малюється 10 позначок на відстані 3м одна від одної (перша позначка – на відстані 5м від лінії старту). Вихідне положення: перший учасник знаходиться на стартовій лінії, другий – на першій позначці, у положенні зігнувшись, руки на колінах, голова опущена. Після прийому естафети перший учасник, підбігши до другого, перестрибує його способом “ноги нарізно” і стає на другу позначку, і т.д. Учасники долають етап, перестрибуючи оди через одного (виконується 10 стрибків, відповідно до позначок). Естафету передає учасник, який прибігає на фініш етапу останнім.

«Футболіст» - на доріжці, через кожні 2 м. встановлюється 5 стійок (перша стійка – на відстані 10 м. від стартової лінії) та один гімнастичний обруч, який лежить на доріжці на відстані 2 м. після п'ятої стійки. Футбольний м'яч знаходиться на стартовій лінії.

Учасник виконує:

- ведення м'яча по прямій лінії до першої стійки;
- стійки обходить «змійкою»;
- м'яч зупиняє в обручі;
- фінішує бігом.

«Достав пакет» - учасниця долає відстань етапу до фінішу з пакетом (конвертом) у руках.

Примітка:

- передача естафети вважається виконаною правильно, якщо учасник попереднього етапу перетнув лінію старту наступного етапу і торкнувся рукою до будь-якої частини тіла учасника наступного етапу;
- якщо етап закінчують два учасника, то естафету передає учасник, який приходить останнім;
- за порушення передачі естафети команда дискваліфікується;
- за незначні порушення на етапах естафети нараховується штрафний час (0,2 сек.).

6. Конкурс знавців історії українського козацтва

**“Тільки тим історія належить,
Хто за неї бореться й живе...”**

Форма проведення конкурсу в I-III турах довільна і визначається суддівською колегією фестивалю.

У фінальному IV турі вікторина проводиться за тестовими завданнями з історії українського козацтва.

Кількість запитань – 30.

Контрольний час – 15 хв.

Загальні вказівки і зауваження: Командам роздаються тестові запитання з трьома варіантами відповідей. Потрібно вибрати правильну і обвести кружечком відповідну букву варіанта: а); б) чи в) . За кожен правильну відповідь – 1 бал. Виправлення або кілька варіантів відповідей вважається за помилку. За 1хв. до закінчення, суддя інформує учасників. Переможець визначається за найбільшою кількістю правильних відповідей.

При однаковій кількості правильних відповідей місця розподіляються за кращим часом.