

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОБЛАСНОГО ЕТАПУ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНО-МАСОВОГО ЗАХОДУ СЕРЕД ДІТЕЙ «ОЛІМПІЙСЬКЕ ЛЕЛЕЧЕННЯ»

Наказ ДОН про Захід - тут

## ЗМІСТ

УЧАСНИКИ 2

ПЕРЕЛІК ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ КОМАНДАМИ ДО МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ 2

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| <u>ПРОГРАМА ЗАХОДУ</u>                  | 2 |
| <u>Презентація команди</u>              | 3 |
| <u>Критерії оцінювання презентації</u>  | 3 |
| <u>Гра «Волейбол»</u>                   | 4 |
| <u>Комбінована естафета</u>             | 6 |
| <u>1 етап – дівчина - «Гладкий біг»</u> | 7 |
| <u>2 етап – юнак - «Футбол»</u>         | 7 |
| <u>3 етап – дівчина - «Баскетбол»</u>   | 7 |
| <u>4 етап – юнак - «Регбі»</u>          | 8 |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <u>5 етап – дівчина - «Бар'єрний біг»</u>                            | <u>8</u>  |
| <u>6 етап – юнак - «Теніс»</u>                                       | <u>8</u>  |
| <u>7 етап – дівчина - «Біг по віражу»</u>                            | <u>8</u>  |
| <u>8 етап – юнак - «Тунель»</u>                                      | <u>9</u>  |
| <u>9 етап – дівчина - «Драбина»</u>                                  | <u>9</u>  |
| <u>10 етап – юнак - «Лабіринт»</u>                                   | <u>9</u>  |
| <u>11 етап – дівчина - «Підлаз»</u>                                  | <u>10</u> |
| <u>12 етап – юнак - «Кидок по кошику»</u>                            | <u>10</u> |
| <u>Відео естафети - дивитися тут.</u>                                | <u>10</u> |
| <u>Дивитися! Так виступала наша збірна команда Лелеченят - 2017.</u> | <u>10</u> |
| <u>Олімпійська вікторина</u>                                         | <u>10</u> |
| <u>Питання вікторини «Знавці олімпійського спорту»</u>               | <u>10</u> |

## УЧАСНИКИ

Увага:

- до складу команди входять учні одного закладу освіти віком 12-13 років;
- кількість учасників – 12, з них 6 хлопців, 6 – дівчат; обов'язково до складу дівчат та хлопців мають входити не менше ніж два учасника кожного віку;
- рік народження учасників – 01.10.2007 – 01.10.2008.

Не дозволяється включати до складу команди учнів, які молодші за зазначений вище діапазон.

## ПЕРЕЛІК ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ КОМАНДАМИ ДО МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ

- Звіт про результати проведення попереднього етапу Заходу (додаток 2);
- Заявка (додаток 3);
- Учнівський квіток на кожного учасника;
- Свідоцтво про народження на кожного учасника;
- Страховий поліс на кожного учасника;
- В разі відсутності медичного працівника в закладі освіти - на кожного учасника копію довідки з пробєю Руфьє.

## ПРОГРАМА ЗАХОДУ

ВКЛЮЧАЄ ТРИ СКЛАДОВІ: КУЛЬТУРНУ, СПОРТИВНУ ТА ОСВІТНЮ ЧАСТИНИ

### 1. I етап - шкільний.

1. Презентація команди (назва, емблема, девіз).
2. Комбінована естафета.
3. Рухлива гра.
4. Олімпійська вікторина.

### 2. II етап - районний / міський.

1. Презентація команди (назва, емблема, девіз, коротка презентація команди школи, з руховими вправами до 1 хв.).
2. Комбінована естафета.
3. Рухлива гра.

4. Олімпійська вікторина.

**3. III етап - обласний (зональний і фінальний).**

1. Презентація команди (назва, емблема, девіз, рухова-композиційна презентація команди школи до 3 хв.).
2. Комбінована естафета.
3. Рухлива гра.
4. Олімпійська вікторина.

***Презентація команди***

Презентація відбувається в реальному часі (тривалість - до 3 хв.): назва; емблема; девіз; спортивно-рухова композиція, яка презентує фізкультурне життя школи, олімпійські цінності.

**Критерії оцінювання презентації**

1. зовнішній вигляд команди (20 балів):
  - єдина форма (10);
  - наявність емблеми на формі кожного учасника команди (10).
1. організованість виступу команди (50 балів):
  - активність всіх членів команди, динамічність (10);
  - злагодженість, колективні дії команди (10);
  - наскрізні олімпійські цінності (30).
1. загальне враження (120 балів):
  - видовищність (10);
  - оригінальність (10).
  - артистизм (10).

**Гра «Волейбол»**

**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведення змагань з волейболу**  
**Всеукраїнського спортивно-масового заходу**  
**«Олімпійське лелеченя – Olympic move UA»**

**1. Цілі та завдання.**

1.2. «Олімпійське лелеченя – Olympic move UA» (надалі – Захід) з волейболу є спортивно-масовим заходом, який об'єднує шкільну молодь і працівників освіти ЗНЗ шляхом їх залучення до участі у змаганнях з волейболу в районах, містах, областях та в м. Києві.

1.3. Основною метою та завданнями Заходу є:

1.3.1. Формування здорового способу життя та залучення учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищення її рухової активності та зміцнення здоров'я.

1.3.2. Активізація фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах, організація дозвілля юнаків і дівчат, пропаганда українського спорту.

1.3.3. Подальший розвиток і популяризація волейболу серед юнацтва.

1.3.4. Визначення за спортивним принципом кращих команд, гравців і вчителів фізичного виховання (надалі – представники команди) змагань «Олімпійське лелеченя – Olympic move UA» з волейболу.

**2. Організація та керівництво проведенням змагань**  
**«Олімпійське лелеченя - Olympic move UA».**

2.1. Загальне керівництво з підготовки і проведення Заходу з волейболу серед команд юнаків та дівчат здійснюється Національним олімпійським комітетом України (надалі – НОК України), Федерацією волейболу України (надалі – ФВУ).

2.2. Безпосереднє проведення змагань «Олімпійське лелеченя - Olympic move UA» з волейболу покладається на:

- НОК України;
- ФВУ;
- МДЦ «Артек», на базі якого відбуваються змагання;
- Головну суддівську колегію (надалі – ГСК).

2.3. Координація взаємодії офіційних структур, визначених цим Регламентом, які задіяні у процесі підготовки та проведення змагань з волейболу, покладається на суддівську колегію.

**3. Програма проведення змагань**  
**«Олімпійське лелеченя - Olympic move UA».**

Змагання проводяться відповідно до офіційних Правил з волейболу та цього Регламенту.



3.1. Кожна гра починається з привітання команд та закінчується подякою за гру.

3.2. Капітаном команди є один з гравців, який повинен бути відмічений у заявці та протоколі.

3.3. Лише всі гравці, записані у заявці-протоколі, можуть вийти на ігровий майданчик і грати у матчі. Представник і капітан команди до початку гри підписують протокол.

3.4. Ігри проводяться з 3-х партій, на майданчику знаходиться 6 гравців (три юнака та три дівчини). Першу та другу партію починає грати новий склад з 6-і гравців. Стартовий склад в 3-й партії призначає тренер. В кожній партії дозволено робити дві заміни (юнака на юнака та дівчину на дівчину).

3.5. Кожна партія грається до 10 очок але з мінімальною перевагою в два очка. У випадку рівного рахунку (10:10), гра триває до досягнення переваги в два очка (12:10; 11:13) тощо. Обмежень в рахунку немає. У разі рівного рахунку в сетах (1:1), грається третій вирішальний сет (до 10).

3.6. Висота волейбольної сітки становить – 220 см.

3.7. М'яч повинен бути сферичним, з покриттям, зробленим із еластичної натуральної або синтетичної шкіри та з внутрішньою камерою, зробленою з гуми або подібного до неї матеріалу. Окружність м'яча становить: 65-67 см, вага м'яча: 260-280 гр.

3.8. Система проведення змагань «Олімпійське лелечення - Olympic move UA» з волейболу: на технічній нараді представників команд, після жеребкування команди розподіляються на групу А та групу Б (відповідно сітки на 16 команд до двох поразок). Команди зайнявши 1 і 2 місця в групах А та Б, грають між собою в фіналі 1 з 1 та 2 з 2 (додаток 1).

3.9. Складання розкладу ігор на змаганнях «Олімпійське лелечення - Olympic move UA» з волейболу здійснюються ГСК безпосередньо за місцем проведення змагань.

#### **4. Умови визначення першості та нагородження переможців і призерів змагань «Олімпійський лелечення - Olympic move UA».**

4.1. Ігри проводяться з трьох партій, за результатами яких командам нараховується:

- а) за перемогу з рахунком 2:0 – 3 очка;
- б) за перемогу з рахунком 2:1 – 2 очка;
- в) за поразку з рахунком 1:2 – 1 очко;
- г) за поразку з рахунком 0:2 – 0 очок;
- д) за технічну поразку – 0 очок (додаток 2).

4.2. За неявку команди на гру зараховується **технічна** поразка з рахунком 0:2 (0:10; 0:10), а команді-суперниці зараховується перемога з рахунком 2:0 (10:0, 10:0).

4.3. Якщо у групових змаганнях дві або більше команди наберуть однакову кількість очок, то переможець визначається за:

- а) кращим співвідношенням партій в іграх між всіма командами;

б) кращим співвідношенням м'ячів у іграх між всіма командами.

4.4. В разі рівності всіх показників за підсумками ігор, місця команд визначаються шляхом проведення додаткової гри між цими командами в порядку якої визначається ГСК змагань.

4.5. Команди – переможниці та призери змагань «Олімпійський лелеченя- Olympic move UA» з волейболу нагороджуються медалями та дипломами.

## **5. Порядок подання протестів щодо результатів змагань «Олімпійський лелеченя - Olympic move UA» з волейболу.**

5.1. Представник або капітан команди згідно з Офіційним волейбольними правилами можуть подати протест та підтвердити його записом у протоколі гри відразу протягом 5-ти хвилин після закінчення гри протягом, до моменту підписання протоколу Першим суддею. Про висловлений командою протест Головний суддя змагань повідомляє команду-суперницю. Протест письмовій формі подається командою Головному судді.

5.2. Протести розглядаються ГСК до початку наступних ігор присутності суддівської бригади гри, результати якої були опротестовані та представників обох команд – учасниць цієї гри.

## ***Комбінована естафета***



**Всеукраїнського спортивно-масового заходу  
«Олімпійське лелечення – Olympic move UA »**



- ## Дівчина «Гладкій біг»

Антонова +

- ## Юнак «Футбол»

Юргенко —

- ## Дівчина «Баскетбол»

Бурятковская +

- ## Юнак «Регбі»

~~Александр~~ Гордейчук -

- ### Дівчина «Бар'єрний біг»

Зкубенко +

- ### Юнак «Теніс»

ний бір» Якубенко +  
наказуемого Велов Никитов -

- ### Дівчина «Біг по віражу»

Клзгмвнко +

- ### Юнак «Тунель»

матрица - связка -

- ### Дівчина «Драбина»

не задана +

- Юнак «Лабіринт»**

бублик -

- ### Дівчина «Підлаз»

собрать +

- ### Юна «Кидок по кошику»

Митохонхо-

Змагання відбуваються на футбольному майданчику розміром 20х40м; кожній команді належатимуть частина футбольного майданчику для виконання вправ розміром 20х20м (навпіл). На кожній половині майданчика 20х20 розташовані етапи. 12 етапів, які від середини розходяться «зміійкою» Довжина кожного з етапів складатиме 18 – 20м. Команди (І етап) стартують одночасно :

**Передача естафети здійснюється торканням наступного учасника будь-якої частини тулуба у двох метровій зоні, оббігаючи фішку, коли ноги попереднього учасника вже за лінією старту / фінішу. В разі, якщо передача естафети не здійснена, суддя має повернути учасника для виправлення помилки.**

**1 етап – дівчина - «Гладкий біг»**

**2 етап – юнак - «Футбол»**

## 2 етап - юнак

### «Футбол»

Ведення м'яча з умовним захисником.

#### Облаштування етапу:

Етап облаштований трьома фішками та обручем. Відстань від старту етапу до обруча 1м. У першому обручі розташований футбольний м'яч. Від обруча до першої фішки 2м. Відстань між фішками по 3м. Після останньої фішки обруч розташований на відстані 2м.

#### Дії на етапі:

Отримавши передачу естафети, учасник підбігає до обруча з футбольним м'ячем, оволодіває м'ячем і обводить фішки «змійкою». Після останньої фішки залишає м'яч в обручі.

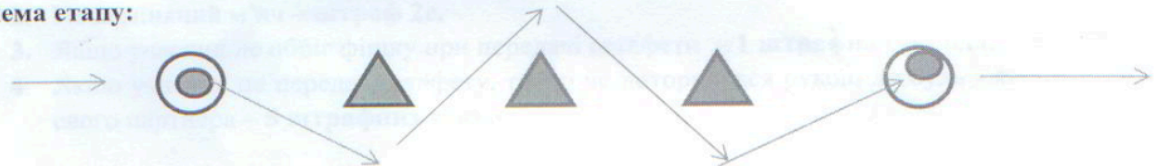
#### Особлива увага:

Ведення м'яча здійснюються тільки ногою, починаючи зі старту до фінішу.

#### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Не обведена фішка **штраф 1с**,
2. Торкання фішки **штраф 0,5 с**.
3. М'яч повинен залишитися після виконання вправи в обручі. Якщо учасник не зупинив м'яч в обручі, суддя примусово поверне учасника для виконання дії.
4. Якщо учасник не обіграв фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда**.
5. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь-якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### Схема етапу:



## 3 етап – дівчина

### «Баскетбол»

Ведення м'яча з умовним захисником.

#### Облаштування етапу:

Відстань від старту до першої фішки 3м. Відстань між трьома фішками по 3м. Після останньої фішки розташований обруч на відстані 2-3м.

#### Дії на етапі:

На старті учасник чекає естафету з м'ячем у руках.

Отримавши передачу естафети, учасник починає вести м'яч рукою, обводячи фішку «змійкою». Після останньої фішки учасник повинен довести м'яч до обруча, залишити м'яч в обручі і бігом передати естафету. Ведення м'яча дозволяється кожною рукою, міняючи по черзі (правою, або лівою рукою).

#### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Не обведена фішка **штраф 1с**,
2. Торкання фішки **штраф 0,5 с**,
3. Ведення м'яча одночасно двома руками **штраф 0,5с**
4. Пробіжка **штраф 1с**

Ведення м'яча з умовним захисником. Вихідне положення - м'яч в обручі. Відстань між фішками 2 – 3м. Отримавши передачу естафети, учасник починає вести м'яч ногою, обводячи фішку «змійкою». Фініш етапу вважається, коли учасник зупинив м'яч у обручі та тулубом пересікає лінію фінішу.

Штрафні санкції:

- торкання фішки (+1 секунда за кожне торкання);
- в разі, якщо учасник пропустив фішку, суддя має повернути його до місця помилки.

**3 етап – дівчина - «Баскетбол»**



- Якщо учасник не залишив м'яч в обручі – суддя примусово поверне учасника для виконання дії
- 6. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 с штрафних секунд.
- 7. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – 5 штрафних секунд

Схема етапу:



#### 4 етап – юнак

##### «Регбі»

Переноска набивних м'ячів.

##### Облаштування етапу:

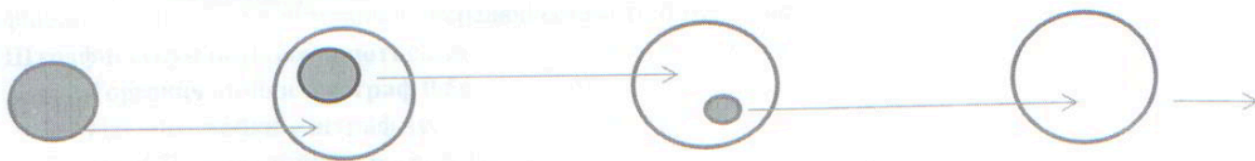
Етап облаштований 3 обручами. Відстань між обручами 3-4 м. У 1 і 2 обручі лежать набивні м'ячі (вага 2 і 1 кг). 3-й обруч пустий.

##### Дії на етапі:

Учасник стартує з набивним м'ячем (вагою 3 кг) у руках, підбігає до 1 обруча, кладе свій м'яч в обруч і бере той м'яч, який лежав в обручі (мінє м'ячі). Біжить до 2 обруча – мінє м'ячі. Біжить до 3 обруча – кладе м'яч і передає естафету.

##### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Не покладений м'яч в обруч – суддя примусово поверне учасника до місця виправлення помилки.
2. Не поміняний м'яч – штраф 2с.
3. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 штрафна секунда.
4. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – 5 штрафних секунд



#### 5 етап – дівчина

##### «Бар'єрний біг»

Подолання бар'єрної дистанції у максимальною швидкістю.

##### Облаштування етапу:

6-7 бар'єрів висотою 40см, відстань між бар'єрами 2,5м Відстань до першого бар'єра 3м.

##### Дії на етапі:

Отримавши естафету всі перешкоди потрібно атакувати. Збитий бар'єр не вважається за помилку.

##### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Якщо бар'єр не атакований, а учасник його пробіг збоку штраф 5с за кожний не атакований бар'єр.
2. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 штрафна секунда.

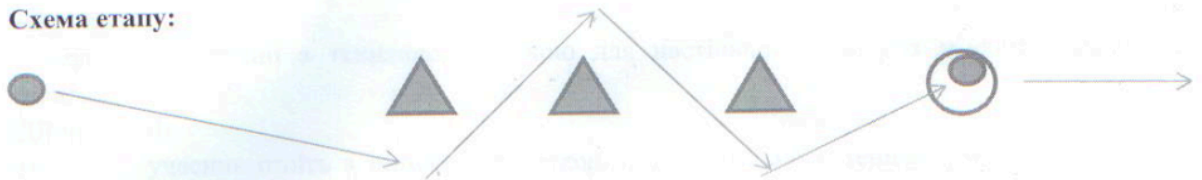
Ведення м'яча з умовним захисником. Відстань між фішками 2 - 3м. Отримавши передачу естафети, учасник починає вести м'яч рукою, обводячи фішку «змійкою». Фініш етапу вважається, коли учасник зупинив м'яч у обручі та пересікає лінію фінішу. Штрафні санкції:

- торкання фішки (+ 1 секунда за кожне торкання);
- в разі, якщо учасник пропустив фішку, суддя має повернути його до місця помилки.

**4 етап – юнак - «Регбі»**

- Якщо учасник не залишив м'яч в обручі – суддя примусово поверне учасника для виконання дії
- 6. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 с штрафних секунд.
- 7. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – 5 штрафних секунд

Схема етапу:



#### 4 етап – юнак

##### «Регбі»

Переноска набивних м'ячів.

##### Облаштування етапу:

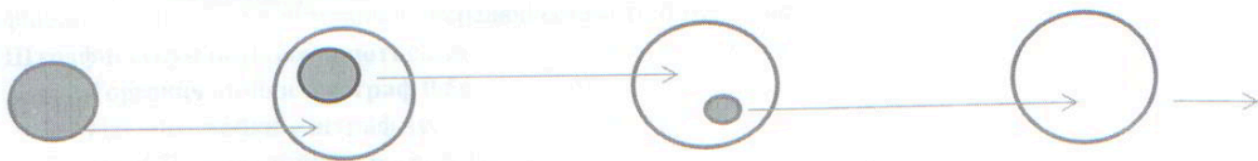
Етап облаштований 3 обручами. Відстань між обручами 3-4 м. У 1 і 2 обручі лежать набивні м'ячі (вага 2 і 1 кг). 3-й обруч пустий.

##### Дії на етапі:

Учасник стартує з набивним м'ячем (вагою 3 кг) у руках, підбігає до 1 обруча, кладе свій м'яч в обруч і бере той м'яч, який лежав в обручі (мінє м'ячі). Біжить до 2 обруча – мінє м'ячі. Біжить до 3 обруча – кладе м'яч і передає естафету.

##### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Не покладений м'яч в обруч – суддя примусово поверне учасника до місця виправлення помилки.
2. Не поміняний м'яч – штраф 2с.
3. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 штрафна секунда.
4. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – 5 штрафних секунд



#### 5 етап – дівчина

##### «Бар'єрний біг»

Подолання бар'єрної дистанції у максимальною швидкістю.

##### Облаштування етапу:

6-7 бар'єрів висотою 40см, відстань між бар'єрами 2,5м Відстань до першого бар'єра 3м.

##### Дії на етапі:

Отримавши естафету всі перешкоди потрібно атакувати. Збитий бар'єр не вважається за помилку.

##### Штрафні секунди нараховуються за:

1. Якщо бар'єр не атакований, а учасник його пробіг збоку штраф 5с за кожний не атакований бар'єр.
2. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – 1 штрафна секунда.

Етап облаштований 3 обручами. Відстань між обручами 2-3 м. У першому та другому обручах лежать набивні м'ячі (вага 1-3 кг). Третій обруч пустий. Учасник стартує з набивним м'ячем у руках, підбігає до першого обруча, кладе свій м'яч в обруч і бере той м'яч, який лежав в обручі (мінє м'ячі). Біжить до другого обруча – мінє м'ячі. Біжить до третього обруча – кладе м'яч і передає естафету.

Штрафні санкції:

- не покладений чи не поміняний м'яч в обруч – суддя примусово повертає учасника до місця виправлення помилки.

#### **5 етап – дівчина - «Бар'єрний біг»**

4-5 бар'єрів, відстань між бар'єрами - 2 м. Всі перешкоди потрібно атакувати. Збитий бар'єр не вважається за помилку.

Штрафні санкції:

- Якщо бар'єр не атакований, а учасник його пробіг з боку, завдання рахується не виконано. І команда посідає останнє місце після всіх учасників (дискваліфікація на естафеті).

#### **6 етап – юнак - «Теніс»**

На старті учасник стоїть з тенісною ракеткою і м'ячиком для великого тенісу, який розташований на ракетці, утримується рукою. Учасник починає рухатися, не торкаючись м'ячика вільною рукою. Якщо м'ячик впав з ракетки, учасник повинен зупинитися в місці падіння, підняти м'ячик і продовжити рухатися далі.

Штрафні санкції:

- Суддя вказує місце падіння, куди повинен повернутися учасник, покласти м'ячик на ракетку і продовжити рух.

#### **7 етап – дівчина - «Біг по віражу»**



3. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### **6 етап – юнак**

##### **«Теніс»**

Подолання дистанції з тенісною ракеткою для настільного тенісу з м'ячем з максимальною швидкістю.

##### **Дії на етапі:**

На старті учасник стоїть з тенісною ракеткою (для настільного тенісу) і м'ячиком для великого тенісу, який розташований на ракетці у руках. Після передачі естафети, учасник починає рухатися, набиваючи, не торкаючись м'ячика вільною рукою.

##### **Особлива увага:**

Якщо м'ячик впав з ракетки, учасник повинен зупинитися підняти м'ячик в місці падіння та повернутися на місце зупинки і продовжити рухатися далі. Суддя підніме червоний прапорець у місці падіння, куди повинен повернутися учасник, покласти м'ячик на ракетку і продовжити рух.

##### **Штрафні секунди нараховуються за:**

1. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда.**
2. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### **7 етап – дівчина**

##### **«Біг по віражу»**

Біг приставним кроком, оббігаючи стойки по прямій з максимальною швидкістю.

##### **Облаштування етапу:**

Етап облаштований 7- 8 стойками на відстані 1,5 - 2м у шаховому порядку одна від одної. Перша стойка на відстані 3 м від початку етапу. Відстань фішки в сторону 1м.

##### **Дії на етапі:**

Учасниця добігає відстань до першої фішки бігом і долає перешкоди (пересувається) приставним кроком правим, лівим боком, або у захисній стойці баскетболіста, після проходження останньої фішки учасниця долає відстань до передачі естафети бігом. і передає естафету.

##### **Штрафні секунди зараховуються за:**

1. Торкання стойки - **штраф 0,5с.**
2. Падіння стойки – **штраф 1с.**
3. Не обігання стойки – **штраф 1с.**
4. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда.**
5. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

##### **Схема етапу:**



#### **8 етап – юнак**

##### **«Тунель»**

Подолання перешкод і виконання завдання з максимальною швидкістю.



Етап облаштований 5-6 стійками на відстані 1,5 – 2 м по прямій одна від одної. Учасниця долає бігом «змійкою» стійки і передає естафету.

Штрафні санкції:

- торкання фішки (+1 секунда за кожне торкання);
- в разі, якщо учасниця пропустила фішку, суддя має повернути її до місця помилки.

**8 етап – юнак - «Тунель»**

### дештування етапу:

етап облаштований «тунелем» довжиною – 3 м ( з тканини), діаметр 1м (обруч). На відстані 1,5м розташовані 2 обручі паралельно один до одного на відстані 1 ,5м відносно центрів. В одному обручі розташований кубик. Через 3м умови повторюються.

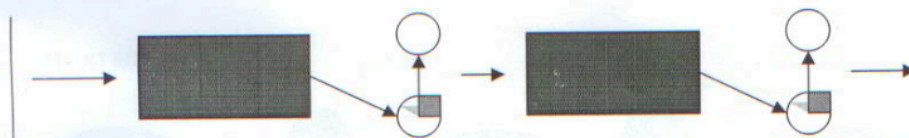
Дії на етапі:

Учасник долає відстань 3м бігом. Долає відстань у тунелі, вибігає з тунелю, перекладає кубик з обруча в обруч, пробігає відстань 3м, долає тунель, вибігає з тунелю, перекладає кубик і передає естафету.

**Штрафні секунди зараховуються за:**

1. Якщо кубик не знаходиться в обручі, або учасник не перекинув кубик- **суддя примусово поверне учасника виправити помилку.**
2. Якщо учасник не обігнє фішку при передачі естафети – **1 штрафних секунд.**
3. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

### Схема етапу:



9 етап – дівчина

### «Драбина»

Виконання завдання з максимальною швидкістю.

### Облаштування етапу:

Етап облаштований 4 перешкодами 15 -20 см висотою, довжина перешкод 1м(гімнастична палиця) (відстань між перешкодами **один метр**) Відстань до першої перешкоди 2-3м та швидкісною (координаційною) драбиною (довжина одного ланцюга драбини 40 см).Довжина драбини 4-5м.

**Дії на етапі:**

Учасниця долає перешкоди правим, лівим боком приставним кроком (змійкою) та долає драбину на кожний крок

**Штрафні секунди зараховуються за:**

1. Торкання перешкоди **0,5с.**
2. Наступання на драбину **0,5 с**,
3. Подолання драбини через прольот **1с.**
4. Переступання перешкоди **1с**
5. Якщо учасник не обіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда.**
6. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь - якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

### Схема етапу:



Учасник додає відстань 3 м бігом. Потім долає тунель (який виставлений перпендикулярно руху). Перекладає кубик з обруча в обруч. Пробігає відстань 3 м, долає тунель, перекладає кубик і передає естафету.  
Штрафні санкції:

- Якщо кубик не знаходиться в обручі, або учасник не переклав кубик - суддя примусово повертає учасника виправити помилку.

**9 етап – дівчина - «Драбина»**

#### Облаштування етапу:

Етап облаштований «тунелем» довжиною – 3 м (з тканини), діаметр 1 м (обруч). На відстані 1,5 м розташовані 2 обручі паралельно один до одного на відстані 1,5 м відносно центрів. В одному обручі розташований кубик. Через 3 м умови повторюються.

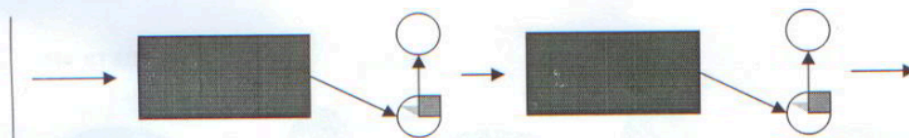
#### Дії на етапі:

Учасник долає відстань 3 м бігом. Долає відстань у тунелі, вибігає з тунелю, перекладає кубик з обруча в обруч, пробігає відстань 3 м, долає тунель, вибігає з тунелю, перекладає кубик і передає естафету.

#### Штрафні секунди зараховуються за:

1. Якщо кубик не знаходиться в обручі, або учасник не переклав кубик- **суддя примусово поверне учасника виправити помилку.**
2. Якщо учасник не оббіг фішку при передачі естафети – **1 штрафних секунд.**
3. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь-якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### Схема етапу:



#### 9 етап – дівчина

##### «Драбина»

Виконання завдання з максимальною швидкістю.

#### Облаштування етапу:

Етап облаштований 4 перешкодами 15-20 см висотою, довжина перешкод 1 м (гімнастична палиця) (відстань між перешкодами **один метр**). Відстань до першої перешкоди 2-3 м та швидкісною (координаційною) драбиною (довжина одного ланцюга драбини 40 см). Довжина драбини 4-5 м.

#### Дії на етапі:

Учасниця долає перешкоди правим, лівим боком приставним кроком (змійкою) та долає драбину на кожний крок

#### Штрафні секунди зараховуються за:

1. Торкання перешкоди **0,5 с.**
2. Наступання на драбину **0,5 с.**
3. Подолання драбини через прольот **1 с.**
4. Переступання перешкоди **1 с**
5. Якщо учасник не оббіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда.**
6. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь-якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### Схема етапу:





Етап облаштований чотирма перешкодами 15 -20 см висотою та швидкісною драбиною 4-5 метрів (довжина одного ланцюга драбини = 40 см). Учасниця долає перешкоди правим, лівим боком приставним кроком (зигзагом) та долає драбину на кожний крок. Штрафні санкції:

- торкання будь-якого предмету в смузі (+ 1 секунда за кожне торкання);
- перестрибування через один прольот в драбині або порушення техніки подолання драбини - суддя примусово повертає учасницю на місце виправлення помилки.

**10 етап – юнак - «Лабіринт»**

### 9 етап – юнак

#### «Лабіринт»

Виконання завдання долаючи перешкоди з максимальною швидкістю.

#### **Облаштування етапу:**

Етап облаштований обручами, які закріплені на стойках. Через 3м від лінії старту розташований обруч у довжину, через 2м – перпендикулярно, через 2м – у довжину, через 2м – перпендикулярно, через 2м – у довжину, через 2м – перпендикулярно.

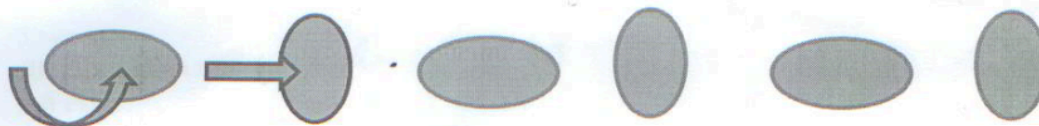
#### **Дії на етапі:**

Учасник долає обручі: у довжину з правої, або лівої сторони, перпендикулярно – долає вперед.

#### **Штрафні секунди нараховуються за:**

1. Торкання обруча – **штраф 0,5с**,
2. Падіння – **штраф 1с**
3. Не подолання обруча – **примусове виправлення помилки суддею**
4. Якщо учасник не оббіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда**.
5. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь-якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

#### **Схема етапу:**



### 11 етап – дівчина

#### «Підлаз»

Виконання завдання полягає у подоланні перешкод з максимальною швидкістю.

#### **Облаштування етапу:**

Етап облаштований перешкодами різної висоти 40см та 60 см. Перешкоди розташовані на відстані 2,5 – 3 м. Перша перешкода розташована на відстані 3м від лінії старту.

#### **Дії на етапі:**

Учасниця долає першу перешкоду перестрибуванням, другу – підлазом, 3-тю – перестрибуванням, 4-ту – підлазом, 5-ту – перестрибуванням, 6-ту – підлазом.

**Особлива увага:** за помилку не вважається повалена або зачеплена перешкода, яка долається перестрибуванням.

#### **Штрафні секунди зараховуються за:**

1. Повалена перешкода, яка долається підлазом **штраф 1с**
2. Якщо учасник не оббіг фішку при передачі естафети – **1 штрафна секунда**.
3. Якщо учасник не передав естафету, тобто не доторкнувся рукою до будь-якої частини тіла свого партнера – **5 штрафних секунд**

### 12 етап – юнак

#### «Кидок у кошик»

Виконання завдання полягає у подоланні перешкод з максимальною швидкістю.

#### **Облаштування етапу:**

Етап облаштований обручем, у якому розташований фітнес м'яч (діаметр 65см) на відстані 3м від старту. Від обруча (відстань 1м) розташовані стойки 5 – 6 шт (відстань 2,5 – 3м) та «баскетбольний кошик» (діаметр 1м., висота 1м 85 см).

#### **Дії на етапі:**

Етап облаштований обручами, які закріплені на стойках. Через 3м від лінії старту розташований обруч у довжину, через 2м – перпендикулярно, через 2м – у довжину, через

2м – перпендикулярно, через 2м – у довжину, через 2м – перпендикулярно. Учасник долає обручі: у довжину з правої, або лівої сторони, перпендикулярно – долає по ходу руху.

Штрафні санкції:

- торкання будь-якого предмету (+ 1 секунда за кожне торкання);
- пропускання обруча або порушення техніки подолання його - суддя примусово повертає учасника до місця виправлення помилки.

### **11 етап – дівчина - «Підлаз»**

Етап облаштований перешкодами різної висоти до 40см та 60 см. Перешкоди розташовані на відстані 2,5 – 3 м. Перша перешкода розташована на відстані 3м. Учасниця стартує, долає перешкоди: першу - перестрибуванням, другу перешкоду – підлазом, 3 – перестрибуванням, 4 – підлаз, 5 - перестрибуванням, 6 – підлазом.

Штрафні санкції:

- торкання будь-якого предмету (+ 1 секунда за кожне торкання);
- пропускання перешкоди або порушення техніки подолання її - суддя примусово повертає учасницю до місця виправлення помилки.

### **12 етап – юнак - «Кидок по кошику»**

Етап облаштований обручем, у якому розташований фітнес-м'яч на відстані 3 м. Від обруча на відстані 1м - стійками (відстань 2 – 3м між стійками) та «баскетбольним кошиком». Учасник котить фітнес - м'яч, обходячи стійки «змійкою» та з відстані 3м повинен попасти в «баскетбольний кошик». Закінчення етапу – м'яч, який закинутий в «баскетбольний кошик» та пересікає лінію фінішу.

Штрафні санкції:

- торкання будь-якого предмету (+ 1 секунда за кожне торкання);
- пропускання перешкоди або порушення техніки подолання її - суддя примусово повертає учасника до місця виправлення помилки.

[Відео естафети - дивитися тут.](#)

[Дивитися! Так виступала наша збірна команда Лелеченят - 2017.](#)

## **Олімпійська вікторина**

Увага! На зональному турі - теоретичний конкурс не проводиться.

### **Питання вікторини «Знавці олімпійського спорту»**

1. На честь кого проводили античні Олімпійські ігри? (Зевса – володаря богів та людей)
2. Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції? (у селеші Олімпія)
3. У якій грецькій державі проводили Олімпійські ігри? (Еліді)
4. У якій частині Греції розташоване шановане греками святилище Олімпія? (півострів Пелопоннес)
5. У долині якої річки відбувалися Олімпійські ігри? (Алфей)
6. Біля підніжжя якої гори проводили стародавні Олімпійські ігри? (Кронос)
7. Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції? (776 р. до н.е.)
8. Як часто відбувались Олімпійські ігри у Стародавній Греції? (один раз на 4 роки)
9. Як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції? (1 день)
10. У якому виді спорту змагалися атлети під час проведення перших Олімпійських ігор? (біг)

11. Хто мав право на участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції?  
(Вільнонароджені греки, які не порушували закон)
12. Перед початком олімпійських змагань герольд запитував у глядачів, чи знають вони, що-небудь негативне про атлета. Учасник давньогрецьких Олімпійських ігор, перш за все, мав бути гідним громадянином, а потім уже спортсменом. Що означали вигуки глядачів “Axios, Axios, Axios”? (гідний)
13. Як були вдягнені учасники Олімпійських ігор? (змагалися оголеними)
14. Яке взуття використовували учасники Олімпійських ігор Стародавньої Греції?  
(виступали босоніж)
15. Де розміщувалися глядачі олімпійських змагань у Стародавній Греції? (на схилах гори Кронос)
16. Що таке Олімпіада? (чотирирічний період між олімпійськими іграми)
17. Відрізок часу між двома Олімпійськими іграми стародавні греки вважали Олімпійським роком, або Олімпіадою. Скільки він тривав? (4 календарні роки)
18. Як називають сказання та історії, що прославляють діяння героїв, які боролися з природними або надприродними стихіями та істотами, жертвували собою заради батьківщини чи своїх ідеалів? (міфи)
19. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Під яким ім'ям він був відомий у Римі? (Геркулес)
20. За стародавньою легендою Геракл на честь своєї перемоги над царем Еліди посадив оливковий гай, який згодом стали вважати священним. Яку назву він мав? (Алтис)
21. Один з міфів розповідає, що античному богові вдалося перемогти свого батька Кроноса у боротьбі за панування над світом. На його честь у майбутньому стали проводити Олімпійські ігри. Як звали античного бога? (Зевс)
22. Яке з семи чудес стародавнього світу знаходилося в Олімпії? (статуя Зевса)
23. Яку довжину мала бігова доріжка стадіону в Олімпії? (192,28 м)
24. Як називали лінію старту на олімпійському стадіоні? (Балбідіс)
25. Що таке «мета» на стародавньому стадіоні чи іподромі? (поворотний стовп)
26. Гармонійний розвиток людини був основою виховання в Стародавній Греції. Чого не вміла людина, яку Платон називав «кульгавою»? (писати і плавати)
27. Який вид змагань був першим на Олімпійських іграх? (біг)
28. Де проводили перші змагання у Стародавній Греції? (на стадіоні)
29. Якої довжини була мінімальна дистанція бігу на Олімпійських іграх у Стародавній Греції? (1 стадій)
30. Скільком метрам відповідав забіг на 1 стадій? (192,27 м.)
31. Згідно з легендою Геракл відміряв своїми стопами дистанцію для змагання з бігу на Олімпійських іграх – 1 стадій. Скількома стопами Геракла вона вимірювалась? (600)
32. Як фіксували перемогу в забігу на 1 стадій? (у пам'яті глядачів)
33. Яку назву мав забіг на 1 стадій? (Дромос)
34. Яку назву мав забіг на 2 стадія? (Діаулос)
35. Як називали забіг на довгу відстань від 7 до 24 стадій? (Доліхос)
36. Яку назву мав забіг у повному озброєнні, що входив до програми Олімпійських ігор?  
(Гоплітодромос)
37. Як називали групу учасників походу до Колхіди, які започаткували один із найскладніших видів олімпійських змагань – пентатлон? (Аргонавти)
38. Як звали давньогрецького міфічного героя, який очолив похід за золотим руном?  
(Ясон)
39. На якій арені відбувалися борцівські герці? (посипаній піском)
40. Чи мали право жінки брати участь в Олімпійських іграх Стародавньої Греції? (ні)
41. Кому з жінок дозволяли бути присутнім на Олімпійських іграх Стародавньої Греції?  
(жриці храму богині Деметри)



42. Як називали переможців Олімпійських ігор у Греції? (Олімпіоніками)
43. Як звали першого олімпійського чемпіона? (Коройб)
44. Чим нагороджували переможців Олімпійських Ігор у Стародавній Греції? (вінком з гілок оливи)
45. Як звали відомого математика й філософа – переможця Олімпійських ігор? (Піфагор)
46. Кого вважають засновником сучасного олімпійського руху? (П'єра де Кубертена)
47. Який орган створено на Конгресі відродження Олімпійських ігор? (Міжнародний олімпійський комітет)
48. Який основоположний документ МОК прийняли на конгресі? (хартію)
49. Кого учасники Конгресу обрали першим президентом МОК? (Деметріуса Вікеласа)
50. Якого року були проведено перші Олімпійські ігри сучасності? (1896 р.)
51. Де відбувалися I Міжнародні Олімпійські ігри сучасності? (в Афінах (Греція))
52. Де відбулися I Юнацькі Олімпійські ігри? (у Сингапурі)
53. Як звучить олімпійське гасло? («Швидше, вище, сильніше»)
54. Що зображено на олімпійському прапорі? (олімпійські кільця)
55. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Де його запалюють? (в Олімпії)
56. Біля підніжжя якої гори запалюють олімпійський вогонь сучасних Ігор? (Кронос)
57. Як запалюють олімпійський вогонь? (від дзеркала, що фокусує сонячні проміння)
58. Який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню? (Смолоскип)
59. Що промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань? (олімпійську клятву)
60. Спортсмени якої країни йдуть першими в колоні учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор? (Греції)
61. Де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор? (в олімпійському селищі)
62. Кому належить верховна влада в олімпійському русі? (міжнародному олімпійському комітету)
63. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Першої та Другої світових війн? (ні)
64. Давні китайці називали цю гру "юй-мао-цу", що в перекладі означає "м'яч з пір'ям". Про яку спортивну гру йдеться? (Бадмінтон)
65. Який видатний баскетболіст володіє титулами "Легенда баскетболу", "Кращий гравець XX століття"? (Майкл Джордан)
66. У якій спортивній грі чоловіки використовують м'яч і бити? (Бейсбол)
67. Якими жестами рефері сповіщає про перемогу одного із боксерів? (піднімає руку переможця)
68. Як називають спортивне взуття важкоатлета? (штангетки)
69. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол? (6)
70. Чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків? (нічим)
71. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у пляжний волейбол? (2)
72. Який із предметів є спортивним снарядом у гімнастиці художній? (булава)
73. Що означає в перекладі з японської мови "дзюдо"? (гнучкий шлях)
74. Який вид спорту називають "королевою спорту"? (легку атлетику)
75. Який вид спортивних змагань не входить до олімпійської програми з легкої атлетики? (стрибки в довжину з місця)
76. Який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети? (естафетну палицю (паличку))

77. У програмі сучасних Олімпійських ігор проводять змагання з бігу на дистанцію 42 км 195 м. Як називається цей вид бігу? (марафонський біг)
78. Який спосіб плавання в перекладі з англійської мови означає “метелик”? (батерфляй)
79. Руки якого способу плавання нагадують рухи жабеняти? (брас)
80. Де проводили змагання з бігу на Іграх Гери? (на олімпійському стадіоні)
81. Чи дозволяли чоловікам бути присутніми на Іграх Гери? (дозволяли)
82. Що отримували в нагороду переможниці Ігор Гери? (вінок з гілок оливи і частину туші жертвовної корови)
83. Скільки жінок були розпорядницями Ігор Гери? ( 16 жінок)
84. Кого нагороджували на олімпійських змаганнях? (переможців)
85. Як називали переможців Олімпійських ігор у Греції? (Олімпіоніками)
86. Як звали першого олімпійського чемпіона? (Коройб)
87. Чим нагороджували переможців Олімпійських Ігор у Стародавній Греції? (вінком із гілок оливи)
88. Як греки тлумачили перемогу на Олімпійських іграх? (знак доброї прихильності богів, до атлета та міста, звідки він родом )
89. Перемога в цьому виді змагань була особливо почесною у стародавніх греків. Про який вид змагань йдеться? ( Дромос (біг на 1 стадій))
90. Як звали відомого математика й філософа – переможця Олімпійських ігор? ( Піфагор )
91. У якому виді спорту Піфагор переміг на олімпійських змаганнях? (Кулачні бої)
92. Як довго мав готуватися атлет, щоб його допустили до участі в Олімпійських іграх? (не менше ніж 10 місяців на Батьківщині та 1 місяць у визначеному місці)
93. Для відновлювання атлети використовували теплі ванни і лазні. Що ще давало змогу відновити силу спортсменів? ( масаж)
94. Кого вважають засновником сучасного олімпійського руху? ( П’єра де Кубертена )
95. Де й коли було прийняте рішення про відродження Олімпійських ігор? (У Парижі (Франція) 23 червня 1894 р.)
96. У якому університеті відбувся Міжнародний атлетичний конгрес, на якому ухвалили рішення про відродження Олімпійських ігор? (У Сорбонні)
97. Який орган створено на Конгресі відродження Олімпійських ігор? (Міжнародний олімпійський комітет)
98. Представників яких континентів не було у складі першого МОК? ( Азії, Африки)
99. Який основоположний документ МОК прийняли на конгресі? (Хартію)
100. Кого учасники Конгресу обрали першим президентом МОК? (Деметріуса Вікеласа)
101. Яку посаду обійняв П. де Кубертен у складі першого МОК? (генерального секретаря )
102. Якого року були проведено перші Олімпійські ігри сучасності? (1896 р.)
103. Де відбувалися I Міжнародні Олімпійські ігри сучасності? ( в Афінах (Греція))
104. Кому дозволили брати участь у I Міжнародних Олімпійських іграх сучасності? ( спортсменам-аматорам)
105. Чи увійшли до складу першого МОК представники Російської імперії? (так)
106. Як звали соратника П’єра де Кубертена, представника Російської імперії, що увійшов до складу першого МОК? ( Олексій Бутовський)
107. Де відбулися I Юнацькі Олімпійські ігри? ( у Сингапурі )
108. Скільки президентів очолювали Міжнародний Олімпійський Комітет за всю його історію? (8)
109. Скільки разів може бути переобраним президент МОК? (необмежено до досягнення ним вікового цензу)
110. Що є метою олімпізму? ( поширення спорту з метою гармонійного розвитку людини, створення мирного суспільства )

111. У яке поняття об'єднані взаєморозуміння, дружба, солідарність і чесна гра? ( Олімпійський дух)
112. Як звучить олімпійське гасло? ( швидке, вище, сильніше)
113. Що символізують олімпійські кільця? ( об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на олімпійських іграх )
114. У якій послідовності (за кольорами) розташовані кільця, що уособлюють олімпійський символ? ( синє, чорне та червоне – у верхньому ряду, жовте та зелене – у нижньому )
115. Хто став автором олімпійського прапора? ( П'єр де Кубертен)
116. Що зображено на олімпійському прапорі? ( олімпійські кільця)
117. Скільки кольорів на олімпійському прапорі? ( 6)
118. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Де його запалюють? ( в Олімпії)
119. Біля підніжжя якої гори запалюють олімпійський вогонь сучасних Ігор? ( Кронос)
120. Який вогонь вважають олімпійським? ( вогонь запалений в Олімпії під егідою МОК)
121. Як запалюють олімпійський вогонь? ( від дзеркала, що фокусує сонячні проміння)
122. Як довго горить олімпійський вогонь на стадіоні у столиці Олімпійських ігор? ( до церемонії закриття Олімпійських ігор)
123. Як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону? ( смолоскиповою естафетою )
124. Кому належить ідея проведення факельної естафети олімпійського вогню? ( професорові Карлу Діємму )
125. Який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню? ( смолоскип)
126. Що супроводжує запалювання олімпійського вогню в головній чаші Олімпійського стадіону? (символічне випускання голубів)
127. Що промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань? ( олімпійську клятву )
128. Хто складає олімпійську клятву? ( спортсмени і судді )
129. Спортсмени якої країни йдуть першими в колоні учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор? ( Греції)
130. У якій послідовності виходять спортсмени на урочисту церемонію відкриття Олімпійських ігор? ( відповідно до абетки країни-організатора)
131. Спортсмени якої країни замикають колону учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор? ( країни-організатора олімпійських ігор)
132. Хто удостоєн честі проголосити Олімпійські ігри відкритими? (Глава держави на території якої відбуваються олімпійські ігри)
133. У якій послідовності виходять команди країн-учасниць на церемонію закриття Олімпійських ігор? ( спортсмени крокують без позначок належності до громадянства )
134. Хто оголошує Ігри Олімпіади закритими? ( президент МОК)
135. Де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор? (В олімпійському селищі)
136. У яких Іграх Олімпіади вперше взяли участь атлети всіх п'яти континентів? (Ігри IV олімпіади, Лондон(Велика Британія))
137. Кому належить верховна влада в олімпійському русі? ( Міжнародному олімпійському комітетові)
138. У якому році утворено вищий керівний орган сучасного олімпійського руху? ( 1894 р.)
139. Коли святкують день заснування Міжнародного Олімпійського комітету? ( 23 червня)
140. Де розташована штаб-квартира МОК? ( Лозанна (Швейцарія))
141. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Першої та Другої світових війн? (ні)

142. Скільки Ігор Олімпіад не проводили через світові війни? ( 3 )
143. На Олімпійські ігри 1948 р. не отримали запрошення країни, що розв'язали Другу світову війну. Які це країни? ( Німеччина, Японія)
144. Коли і де жінки вперше взяли участь в олімпійських змаганнях? (1900р. – Париж (Франція))
145. Як звали першу чемпіонку Олімпійських ігор сучасності? (Шарлотта (Купер))
146. В яких видах змагань жінки вперше взяли участь в сучасних Олімпійських іграх? (Теніс, гольф)
147. На яких Олімпійських іграх вперше з'явився олімпійський талісман? (1968 р. Мехіко (Мексика))
148. Коли з'явився перший офіційний олімпійський талісман – такса Валді? (1972 р. Мюнхен (Німеччина))
149. Яка найбільша кількість міфологічних персонажів потрапила до олімпійських талісманів? ( 5 (Китай))
150. Давні китайці називали цю гру “юй-мао-цу”, що в перекладі означає “м'яч з пір'ям”. Про яку спортивну гру йдеться? ( бадмінтон)
151. Викладач фізичного виховання коледжу в Спрингфілді (США) Джеймс Нейсміт придумав гру з м'ячем, яка могла замінити футбол та бейсбол під час негоди. Як називають цю гру? ( баскетбол)
152. Який видатний баскетболіст володіє титулами “Легенда баскетболу”, “Кращий гравець XX століття”? ( Майкл Джордан)
153. У якій спортивній грі чоловіки використовують м'яч і бити? (бейсбол)
154. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому полі під час гри в бейсбол? ( 9)
155. Якими жестами рефері сповіщає про перемогу одного із боксерів? (піднімає руку переможця)
156. Який боксер прославився під псевдонімом Мухаммед Алі? ( Кассіус Клей)
157. Ім'я якого спортсмена внесено до Книги рекордів Гіннеса за найшвидшу перемогу в поєдинку за звання чемпіона світу з боксу? (Віталій Кличко)
158. Кого з боксерів визнано найтехнічнішим на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні? ( Василя Ломаченка)
159. Яку країну вважають батьківщиною боротьби вільної? ( Велику Британію )
160. Застосування яких прийомів заборонене у боротьбі вільній? (викручування голови)
161. Яку ще назву мала боротьба греко-римська? ( класична )
162. Які вправи входять до олімпійської програми змагань з важкої атлетики? ( ривок, поштовх)
163. Як називають речовину, якою атлет змащує долоні перед виконанням змагальних вправ? ( магnezія)
164. Як називають спортивне взуття важкоатлета? ( штангетки)
165. Яка офіційна довжина велотреку, де відбуваються змагання Ігор Олімпіади сучасності? ( 250 м.)
166. Які гонки стали вирішальними в розвитку професійного велосипедного спорту? ( Тур де Франс)
167. Який вид веслувального спорту називають веслуванням академічним? (Вид спорту, до якого входять перегони на академічних човнах)
168. Який човен у веслувальному спорті найшвидший? (Академічний човен одиночка)
169. Що використовують для розмітки доріжки у веслувальному спорті на спокійній воді? (Буї)
170. Який вид спорту зараховують до веслування на байдарках і каное? (Вид спорту, до якого входять змагання на відповідних човнах на гладкій воді)



171. Який вид спорту називають веслувальним слаломом? (Вид спорту до якого входять перегони бурхливими потоками води на байдарках і каное через спеціально встановлені ворота)
172. Який розмір має ігрове поле у водному поло у чоловіків? ( 30 x 20 м.)
173. Скільки гравців кожної команди одночасно беруть участь у грі водне поло? ( 7)
174. Скільки періодів має гра у водне поло? ( 4 )
175. Ватерполіст може закинути м'яч у ворота будь-якою частиною тіла, водночас існують винятки. Чим не має права вдарити по м'ячу ватерполіст? (Кулаком )
176. Скільки часу триває період у ватерполо? ( 7 хв. чистого часу)
177. Який елемент спортивного екіпірування є обов'язковим атрибутом ватерполіста? ( шапочка з навушниками )
178. Який розмір має волейбольний майданчик? ( 9 x 18 м.)
179. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол? ( 6)
180. Чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків? (Нічим )
181. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у пляжний волейбол? ( 2)
182. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол на сучасних Іграх? ( 7)
183. Розміри ігрового майданчика у гандболі для чоловіків і жінок не відрізняються. Назвіть їх. ( 40 x 20 м.)
184. Який зі спортивних снарядів відсутній в офіційній програмі змагань спортивної гімнастики? ( Батут )
185. Видатного гімнаста за твердий характер, упевненість та волю до перемоги називали "залізним". Як звали цього гімнаста? ( Борис Шахлін)
186. Заслужений майстер спорту, дворазова абсолютна олімпійська чемпіонка з гімнастики спортивної, олімпійська чемпіонка в командній першості та вільних вправах, багаторазова чемпіонка світу. Володарка найбільшої в історії спорту колекції з 18 олімпійських нагород, половина з яких найвищого гатунку, Вона входить до десятки найсильніших та найвидатніших спортсменів ХХ сторіччя. Її успіхи занесені до Книги рекордів Гінесса. Суперзірка сучасного олімпійського руху удостоєна Олімпійського ордена. Як звуть цю легендарну гімнастку? ( Лариса Латиніна (Україна))
187. Який із предметів є спортивним снарядом у гімнастиці художній? (Булава)
188. Який зі спортивних предметів є зайвим у змаганнях із гімнастики художньої? ( Колода)
189. За легендою наприкінці ХІХ ст. японський учитель під час прогулянки по саду випадково торкнувся рукою гілки сакури. Гілка спочатку зігнулася, а потім різко випрямилася. Вражений побаченням, учитель вигукнув: "Спочатку вона піддалася, щоб перемогти!". Це надихнуло його на створення нового виду боротьби, який у перекладі з японської означає "гнучкий шлях". Який вид боротьби започаткував японський вчитель? ( Дзюдо)
190. Що означає в перекладі з японської мови "дзюдо"? («Гнучкий шлях»)
191. Яку країну вважають батьківщиною дзюдо? ( Японію)
192. Як називають вид змагань з кінного спорту, де оцінюється техніка виконання вершником та конем елементів вищої школи верхової їзди? (Виїздка)
193. Хто дає пробу на допінг у кінному спорті перед початком змагань? (Вершник і кінь)
194. Який вид спорту називають "королевою спорту"? ( Легка атлетика)
195. Скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики? ( 47 (24 чоловічі та 23 жіночі))
196. Який вид спортивних змагань не входить до олімпійської програми з легкої атлетики? ( Стрибки в довжину з місця )

197. Який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети? (Естафетну паличку)
198. У програмі сучасних Олімпійських ігор проводять змагання з бігу на дистанцію 42 км 195 м. Як називається цей вид бігу? (Марафонський біг)
199. Який з видів метання не входить до офіційної олімпійської програми легкоатлетичних змагань? (Метання дротика (гранати))
200. У якому виді легкої атлетики здобула свої перемоги дворазова олімпійська чемпіонка, володарка 26 світових рекордів Олена Ісімбаєва? (Стрибок із жердиною)
201. Яку довжину має олімпійський басейн? ( 50 м.)
202. Скільки плавців можуть стартувати на одній доріжці одночасно? ( 1)
203. Скільки плавців беруть участь у фінальних запливах на Олімпійських іграх? ( 8)
204. Скільки плавців входить до складу команди в естафетному плаванні? (4)
205. Який спосіб плавання в перекладі з англійської мови означає “метелик”? (Батерфляй)
206. Руки якого способу плавання нагадують рухи жабеняти? ( Брас )
207. Визначте вид спорту в якому на Олімпійських іграх змагаються тільки жінки? ( Синхронне плавання)
208. Як називають гру з м'ячем і битою для жінок? ( Софтбол)
209. Що таке стрибки на батуті? ( Стрибки з обертами тіла навколо повздовжньої та поперекової осі )
210. З якої відстані спортсмени випускають стріли з лука в мішень на Іграх Олімпіад? ( 70 м.)
211. Як називають спортивну стрільбу з нарізної зброї? ( Стрільба кульова )
212. Як називають стрільбу з гладкоствольної рушниці по мішенях-тарілочках, які швидко летять? ( Стрільба стендова )
213. Чим збивають мішень у стрільбі стендовій? ( Дробом )
214. Античний пентатлон включав біг, стрибки у довжину, метання списа у ціль, метання диска на дальність і боротьбу. Які види представлені у програмі сучасного п'ятиборства? ( біг, верхова їзда, стрільба, плавання, фехтування)
215. Що дає право спортсмену брати участь в олімпійському тенісному турнірі? ( Ліцензія)
216. У якому виді спорту використовують найлегший м'яч? ( Настільний теніс )
217. Який вид спорту започаткували плавці, бігуни та велосипедисти, змагаючись у витривалості? ( Тріатлон )
218. У якій країні виникло тхеквондо? ( у Кореї)
219. Що означає колір чорного пояса в тхеквондо? ( Гідність)
220. Який вид зброї не використовують у сучасному спортивному фехтуванні? ( Шашку)
221. У гру, котра була прообразом сучасного хокею, грали у Середньовіччі французькі пастухи, використовуючи замість ключок свої палиці із зігнутими ручками, які називали “хоке”. Про який хокей йдеться? ( Хокей на траві)
222. Як біатлоніст транспортує гвинтівку під час гонок? ( На спині )
223. Бобслей – швидкісний спуск з гори по спеціально обладнаній льодовій трасі на санях. Чим обладнані такі сані? ( Кермом і гальмами )
224. До програми гірськолижного спорту увійшло гірськолижне двоборство, офіційна назва якого – альпійська комбінація. Які дисципліни до нього входять? ( Слалом і швидкісний спуск )
225. Слово “слалом” має норвезьке походження. Що воно означає? ( Слід на схилі)
226. Що таке керлінг? ( Гра в кеглі на льоду )
227. Які дисципліни входять у лижне двоборство? ( Стрибки на лижах з трампліна і лижні гонки )
228. Як називають лижі, призначені для лижних гонок? ( Бігові )
229. Як називають найпростіший спосіб гальмування на лижах? (Падінням)

230. Санний спорт – це швидкісний спуск по спеціально обладнаній льодовій трасі на санях. Чим обладнані такі санчата? ( Нічим)
231. Який вид спорту називають скелетоном? ( Швидкісний спуск на санях головою вперед )
232. Як рухається спортсмен-сноубордіст під час змагань? ( Стоячи на спец. дошці здійснює спуск трасою прокладеною на засніженому схилі)
233. Для проведення яких змагань не потрібен лід? ( Фристайл)
234. Які засоби потрібні для проведення спортивної гри хокей на льоду? (Ключка і шайба)
235. На які відрізки часу поділяють спортивну гру хокей на льоду? ( Період)
236. Яка тривалість гри у хокей на льоду? (60 хв. (3 періоди по 20 хв.))
237. Скільки спортсменів від кожної команди можуть одночасно перебувати на льодовому майданчику під час офіційної гри у хокей на льоду (хокей з шайбою)? ( 6)
238. Які змагання входять до шорт-треку? ( Гонки по замкнутому колу на ковзанах)
239. Якого року українські спортсмени у складі збірної команди СРСР уперше взяли участь у олімпійських змаганнях? ( 1952 р.)
240. Де відбулися Олімпійські ігри, в яких вперше взяли участь спортсмени України у складі команди СРСР? ( у Гельсінкі )
241. У якому виді спорту українська спортсменка вперше піднялася на найвищу сходинку п'єдесталу пошани на Іграх ХУ Олімпіади та відкрила рахунок олімпійських медалей збірної команди СРСР? (Гімнастика)
242. Назвіть ім'я та прізвище української спортсменки, яка стала першою олімпійською чемпіонкою, що здобула олімпійське золото на Іграх ХУ Олімпіади 1952 р. у Гельсінкі? ( Ніна Бочарова )
243. Він – легенда світової та вітчизняної гімнастики – піднімався на найвищу сходинку п'єдесталу пошани на Іграх трьох Олімпіад, судив 9 олімпійських турнірів. Назвіть ім'я і прізвище цього олімпійського лицаря. (Борис Шахлін )
244. Одна з найзахопливіших подій Ігор ХУІІ Олімпіади в Токіо, – змагання суперваговиків у важкій атлетиці. Як прізвище та ім'я українця, що, застосувавши вдалий тактичний прийом, переміг у фіналі легендарного Юрія Власова, а в подальшому підтвердив своє лідерство, встановивши 17 світових рекордів? ( Леонід Жаботинський )
245. Назвіть ім'я металника молота, який піднімався на олімпійський п'єдестал пошани в Монреалі, Москві та Сеулі, його світовий рекорд залишається неперевершеним з 1986 р. ( Юрій Сєдих)
246. Кому з українських спортсменок присвоєно звання найкращої гандболістки ХХ ст.? ( Зінаїді Турчиній )
247. Ігри ХХІІ Олімпіади 1980р. відбувалися в СРСР. Змагання з якого виду спорту в рамках цих Ігор проводили в місті Києві? ( з футболу )
248. Хто з українських важкоатлетів-суперваговиків здобув звання олімпійського чемпіона на Іграх ХХІІ Олімпіади, гідно продовживши переможну олімпійську естафету? ( Султанбай Рахманов )
249. Назвіть ім'я та прізвище українського спортсмена, який зійшов на найвищу сходинку олімпійського п'єдесталу пошани 1988 р., 35-разового рекордсмену світу, багаторазового чемпіона світу та Європи. ( Сергій Бубка )
250. Хто з чотирьох названих українських футболістів грав у складі збірної СРСР 1988 р. та став олімпійським чемпіоном? ( Олексій Михайличенко)
251. Який прапор піднімали на честь перемоги спортсменів із країн СНД 1992 р. на Іграх ХХУ Олімпіади в Барселоні? (Олімпійський прапор)
252. Де і коли спортсмени України взяли участь у Олімпійських іграх у складі команди СНД? ( Барселона 1992 р.)
253. Де і коли вперше замайорів Державний прапор України на церемонії урочистого відкриття Олімпійських ігор? ( 1994 р. Ліллекхаммер )

254. Якою була перша олімпійська нагорода збірної команди незалежної України? ( Бронзова медаль )
255. Назвіть ім'я та прізвище спортсменки, яка здобула для олімпійської збірної України першу нагороду. ( Валентина Цербе )
256. У якому виді спорту здобуто першу олімпійську нагороду для збірної команди України? ( Біатлон )
257. Хто здобув перше олімпійське “золото” для команди України? ( Оксана Баюл )
258. У якому виді спорту здобуто перше олімпійське “золото” для команди України? ( Фігурне катання на ковзанах )
259. Українська легкоатлетка здобула на Іграх XXVI Олімпіади золоту медаль у змаганнях з потрійного стрибка. Назвіть ім'я та прізвище спортсменки. ( Інеса Кравець )
260. Несподіваною стала перемога на Іграх XXVI Олімпіади представників України у змаганнях яхтсменів. Назвіть чемпіонів. ( Євген Браславець та Ігор Матвієнко )
261. Хто з українських атлетів здобув найбільшу кількість золотих олімпійських медалей за роки незалежності України? ( Яна Клочкова )
262. Кого з українських спортсменів журналісти з любов'ю називали “золотою рибкою”? ( Яну Клочкову )
263. На Іграх XXVII Олімпіади 2000 р. в Сіднеї українські спортсмени Олена Говорова й Роман Щуренко, вихованці одного тренера, вибороли дві бронзові медалі. В яких легкоатлетичних дисциплінах українські легкоатлети стали призерами Ігор XXVII Олімпіади? ( потрійний стрибок, стрибок у довжину )
264. Хто з українських спортсменів-чоловіків завоював золоту медаль у змаганнях з боротьби вільної на Олімпійських іграх в Афінах 2004 р.? ( Ельбрус Тедеєв )
265. Вільна боротьба на Олімпійських іграх була прерогативою чоловіків. 2004 р. до програми Ігор уперше увійшли змагання з цього виду спорту серед жінок. Хто з українських спортсменок здобув перше олімпійське “золото” з боротьби вільної? ( Ірина Мерлені )
266. У якому виді легкоатлетичної програми в Пекіні 2008 р. Наталія Добринська стала олімпійською чемпіонкою? ( Легкоатлетичне семиборство )
267. У якому виді спорту Олександр Петрів на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні 2008 р. виборов золоту медаль? ( Кульова стрільба )
268. Кого з українських спортсменів-медалістів визнано найтехнічнішим боксером Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні? ( Василя Ломаченка )
269. Важкими видалися для Анни Бессонової старту на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні. Проте українській гімнастці вдалося піднятися на п'єдестал пошани. Яку медаль завоювала Анна Бессонова? ( Бронзову )
270. У якому виді спорту Артур Айвазян виборов олімпійське золото на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні 2008 р.? ( Кульова стрільба )
271. Кому з українських тренерів за визначні особисті заслуги перед Українською державою у розвитку спорту було присвоєно звання Героя України? ( Валерій Лобановський, Альбіна Дерюгіна )
272. Хто відповідає за розвиток олімпійського руху в Україні? ( Національний олімпійський комітет України )
273. Якого року створено Національний олімпійський комітет України? ( 1990 р. )
274. Коли відбулася Асамблея засновників НОК України, де прийняте історичне рішення про створення НОК України? ( 22 грудня 1990 р. )
275. Кого обрано першим президентом Національного олімпійського комітету України? ( Валерія Борзова )
276. Скільки президентів очолювали НОК України з 1991 р. по 2011 р.? ( 4 )
277. Кого було обрано другим президентом НОК України (1997-2002рр.)? ( Івана Федоренка )

278. Кого обрано третім президентом НОК України (2002-2005рр.)? (Віктора Януковича )
279. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його ім'я та прізвище. (Сергій Бубка)
280. За рекомендацією Міжнародного олімпійського комітету для здійснення діяльності, спрямованої на розвиток і зміцнення олімпійського руху в Україні, духовне збагачення людей, популяризацію ідей і цінностей олімпізму створено громадську організацію. Яку назву вона має? (Олімпійська академія України)
280. Коли і де відбулись перші літні юнацькі олімпійські ігри? (2010 р. Сінгапур, Сінгапур)
281. Коли і де відбулись перші зимові юнацькі олімпійські ігри? (2012 р. Інсбрук, Австрія)
282. У 2016 році Ліллекхаммер (Норвегія) знову приймав олімпійські ігри. Що це були за ігри? ( II юнацькі зимові Олімпійські ігри)
283. У якому виді спорту львів'янка Яна Шемякіна здобула олімпійське золото на Лондонській олімпіаді 2012 року? (Фехтування)
284. Де і коли відбулися XXXI літні Олімпійські ігри? (2016 рік, Ріо-де-Жанейро, Бразилія)
285. Де і коли відбулися XXIII зимові Олімпійські ігри (2018 рік, Пхьончхан, Південна Корея)