

Сценарий проведения мероприятия

«Функциональный дуэт»

Дата проведения: 12.11.17 г.

Время проведения: 14:30-15:30

Место проведения: футбольное поле

Параллельно друг другу поперёк футбольного поля на расстоянии 4-5 метров друг от друга расположены 2 трассы. Каждая трасса состоит из двух полос препятствий: 1 полоса для девушек другая для юношей.

Полоса для юношей выглядит следующим образом: турник, через два метра от него – тумба гимнастическая (высота 45-50 см), через 1,5 метра от тумбы - гимнастический коврик, еще через 1,5 метра – скамья с тяжелоатлетическими дисками 10 кг, еще через 2 метра – шина (одна на две полосы).

Полоса для девушек выглядит следующим образом: гимнастический коврик, через два метра от него – тумба гимнастическая (высота 45-50 см) и 2 гантели по 2 кг, через 1,5 метра от тумбы - гимнастический коврик, еще через 1,5 метра – скамья с тяжелоатлетическими дисками 5 кг, еще через 2 метра – шина (одна на две полосы).

Участвуют по 3 пары участников краевой профильной смены «Звёздная Лига» от спортивных клубов (3 юноши и 3 девушки). Комплекс выполняется парами (юноша и девушка), каждая из которых идет по своей полосе и выполняет комплекс упражнений. После завершения комплекса обоими участниками пара передает эстафету следующей паре. Выигрывает клуб, чья команда показала лучшее время в забеге.

Первый этап для юношей-подтягивания из виса на высокой перекладине 10 раз в это время девушка выполняет упражнение планка всё время пока подтягивается парень; далее юноши выполняют 25 запрыгиваний на тумбу, девушки 20 зашагиваний с гантелями весом 2 кг, далее как девушки, так и юноши выполняют упражнение «бёрпи» на ковриках 20 раз, после этого на скамьях с дисками необходимо выполнить упражнение: подъём диска из-за головы в положении лёжа и девушкам, и юношам 10 раз, наконец, необходимо вместе перекатить шину обратно до линии старта.

Персонал: Судьи- 4 человека; Секретарь-1 человек; Ведущий-1 человек. К каждой команде прикреплено по 2 судьи: 1 судья располагается на линии старта, фиксирует время финиша и сообщает его секретарю, другой сопровождает участников на протяжении прохождения испытаний и фиксирует ошибки при выполнении упражнений.

Инвентарь:

-Куб: 4 шт.;

-Турник: 2 шт.;

-Гимнастические коврики: 4 шт.;

-Гантели 2 кг: 4 шт.;

-Диски (5 кг): 2 шт.;

-Диски (10 кг): 2 шт.;

-Шины: 2 шт.;

Общие ресурсы:

-Комплект аппаратуры (колонка, микшер, микрофон, ноутбук, флешка с музыкой);

-Планшеты: 4 шт.;

-Ручки: 4 шт.

**ВНИМАНИЕ!!! На мероприятии обязательно должен присутствовать доктор!
Участники должны быть в спортивной форме! На площадке должны быть
стаканы и вода! До начала мероприятия все участники должны пройти
инструктаж по технике безопасности и расписаться в специальном журнале!**

Трек 001

Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья, вот и пришел черед, пройти испытание, в котором каждый сможет проверить свои силы, и показать, на что способен. Вам необходимо пройти полосу препятствий парой за минимальное время.

(Ведущий рассказывает, какие упражнения необходимо выполнить, в это время один из судий наглядно показывает их правильное выполнение)

Полоса для юношей:

1. Подтягивания – 10 раз;
2. Запрыгивания на куб – 25 раз;
3. Бёрпи – 20 раз;

4. Подъем диска (10 кг.) из-за головы, в положении лежа – 10 раз;
5. Перекаты шины в паре – до финишной линии.

Полоса для девушек:

1. Планка – время, пока юноша не выполнит подтягивания;
2. Зашагивания на куб с гантелями (по 2кг.) – 25 раз;
3. Бёрпи – 20 раз;
4. Подъем диска (5 кг.) из-за головы, в положении лежа – 10 раз;
5. Перекаты шины в паре – до финишной линии.

Ведущий: Вы готовы?!!! На старт! Внимание! Марш!

Трек 002

Приложение 1

Протокол состязания «Функциональный дуэт»

Название команды	Результат	Место в турнирной таблице

Судья _____ / _____

Техника безопасности мероприятия «Функциональный дуэт» ___/___/2017:

С техникой безопасности ознакомил: _____/_____

С техникой безопасности ознакомлены:

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Экипаж	Подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				