Кубок Атамана ПРКО

Семиборье командный зачет (дети с 14 до 17 лет)

1. Командное перетягивание каната.
2. Челночный бег эстафетой, прыгание в мешках, каждый рубеж стрельба(биатлон)
3. Командный бой подушками
4. Физ. подготовка ( гиря, турник, отжимание)/мальчики(командное испытание)
5. Скакалка на время /девочки (командное испытание)
6. Кидание мячика на меткость в тазик на дистанцию (командное испытание)
7. Стрельба по мишеням (командное испытание)
* Деление по командам от 5 до 15 человек , внутри группы сами выбирают себе атамана. Атаман не учувствует в конкурсах, выбирает игроков на конкурсы, подсказывает как лучше пройти конкурсы. Лучший атаман награждается грамотой.
* игрок, участвующий в одном конкурсе, пропускает следующий
* команды выделяются цветом ленты на руке
* за каждый конкурс начисляются судьями баллы командам от 10 до 1, выявляется самый лучший игрок в конкурсе для награждения в личном зачете медалью атамана (судейский выбор большинством)
* по итогам всех конкурсов команда набравшая большее кол-во баллов награждается кубком атамана ПРКО
1. Командное перетягивание каната. 5 на 5 человек, побеждает команда перетянувшая центр каната за отметку (баллы победа 10, побежденным 8)
2. Челночный бег эстафетой - делится на 3 этапа. 1 этап бег на 30 метров до огневого рубежа, стрельба 5 выстрелов (каждое попадание +1 балл) обратно бег со стаканчиком пластиковым наполненным водой обратно, вылив стакан в емкость, передать стакан следующему. 2 этап- бег до рубежа стрельбы, стрельба 5 выстрелов, набрать стакан и очень низко нагнувшись бег обратно. 3 этап- с пустым стаканом на огневой рубеж, стрельба, и с полым стаканом обратно прыжками в мешке. Начисление баллов командам – каждый точный выстрел1 балл, в какой команде больше воды в емкостях -10 баллов, кто первый по времени закончил -10 баллов ( личный зачет- ворошиловский стрелок, самый быстрый, за смекалку в выполнении задачи)
3. Командный бой подушками - команды выставляют 5 на 5 бойцов в круг 10 метров. Побеждает тот, кто остался в кругу ( победа 10 побежденным 8) личный зачет- медаль за отвагу, за помощь товарищу)
4. Физ. подготовка ( гиря, турник, отжимание)/мальчики командное испытание по 5 человек –командное на количество отжиманий, подтягивания и поднятия гири, считается за победу в каждом испытание 10, проигрыш 8баллов. личный зачет- медаль за силу ( за турник) медаль Ивана Поддубного (за Гирю)медаль образцового физкультурника (за отжимания)
5. Скакалка на время /девочки (командное испытание)- 3 на 3 девочки, время 60 секунд, считается полые обороты скакалки, суммируется цифра на команду за победу в каждом испытание 10, проигрыш 8 баллов. личный зачет- медаль за скорость
6. Кидание мячика на меткость в тазик на дистанцию (командное испытание)- испытание проводятся в 3 этапа, дистанция 10 шагов,15 ,20 шагов,на каждую дистанцию выбирается 1 человек их команды, на каждый этап 5 бросков ,каждое попадание 1 балл. Кидаем картошкой в ведро личный зачет- медаль генерала Панфилова
7. Стрельба по мишеням (командное испытание)- 3 на 3. Стрельба на дистанцию 30 метров, по10 выстрелов каждый. Попадание 1 балл, победа 10, проигрыш 8 баллов. личный зачет-снайпер ПРКО