

УТВЕРЖДАЮ

Главный судья
XIV республиканской
Спартакиады пенсионеров
«Третий возраст»



В.П.Московский

РЕГЛАМЕНТ

проведения соревнований по комбинированной эстафете в рамках XIV республиканской Спартакиады пенсионеров «Третий возраст», посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

1. Соревнования проводятся 31 мая 2024г. в 10.45час. на стадионе КСК «КАИ-ОЛИМП» по адресу: г. Казань, ул. Чистопольская, 67
2. Соревнования командные.
3. В соревнованиях принимают участие 8 членов команды. Каждый член команды принимает участие только в одном этапе эстафеты.
4. Этапы комбинированной эстафеты:
 - 1 этап: северная ходьба – дистанция 40 м. (участник преодолевает всю дистанцию используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и по переменной работе рук и ног. При нарушении правил ходьбы (переход на бег) начисляются штрафные секунды;
 - 2 этап: броски мяча в баскетбольную корзину (броски мяча в баскетбольную корзину). Выполняются до первого попадания из трех попыток, расстояние до баскетбольной корзины – 3 метра. За непопадание мяча в баскетбольную корзину начисляются штрафные секунды);
 - 3 этап: ведение футбольного мяча – дистанция 40 метров (участник ведет футбольный мяч змейкой, огибая вокруг конусов, за пересечение линий коридора и сбитые конусы начисляются штрафные секунды);
 - 4 этап: метание дротиков по воздушным шарам (до первого лопнувшего шара из трех попыток, метание выполняется с расстояния 3 метра);
 - 5 этап: бег с теннисной ракеткой и чеканкой мяча - дистанция 40 метров (при остановке чеканки мяча или его потери начисляются штрафные секунды);
 - 6 этап: удары футбольным мячом по хоккейным воротам (удары футбольным мячом по хоккейным воротам – до первого попадания в ворота из трех попыток. Мячи лежат на штрафной точке 7 м. от ворот);
 - 7 этап: гладкий бег - дистанция 40 метров.
5. За каждое нарушение на этапах начисляются штрафные секунды - 5 секунд.
6. Руководитель команды закрепляет за каждым участником команды этап комбинированной эстафеты (этапы не делятся на мужские и женские).
7. Каждый участник этапа обязан держать эстафетную палочку в руке, по завершению своего этапа участник передает эстафетную палочку следующему участнику.
8. Победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на эстафету.
9. Участники эстафеты должны иметь спортивную обувь без шипов.