

## Положение о проведении соревнований спортивно – интеллектуальной игры Ришельевского лицея «ЛАБИРИНТ» 2015 – 2016 учебного года

- все состязания между командами в спортивно – интеллектуальной части игры «ЛАБИРИНТ» Ришельевского лицея проводятся в виде эстафет;
- эстафеты проходят с использованием выполнения технических элементов отдельных видов спорта, соревнования по которым планируется проводить во время Спартакиады Ришельевского лицея 2015 – 2016 учебного года;
- каждая эстафета подразумевает выполнение нескольких элементов на различных этапах дистанции, с назначением определённого штрафного действия в случае неправильного выполнения задания эстафеты;
- для выполнения эстафет используется спортивный инвентарь, располагаемый в так называемой предстартовой - «буферной зоне». Данная зона предназначена для того, чтобы игроки овладевали в ней инвентарём и принимали положение необходимое для перемещения с ним по дистанции без опасения заступить за линию старта;
- эстафеты проводятся отдельно между параллелями 8-9 и 10-11 классов;
- каждый класс выставляет команду: 12 основных и 1 запасной игрок;
- запасной игрок может заменить любого члена своей команды по решению капитана. Таким образом, запасной игрок становится основным, а основной запасным игроком с правом выполнения очередной замены. 1 эстафета – 1 возможная замена;
- капитан команды первым выходит на дистанцию для выполнения заданий эстафеты и последним заканчивает её, принимает решения о выполняемых заменах игроков в своей команде, и в случае необходимости, контактирует с судьями, решая спорные вопросы после окончания эстафеты;
- в случае пререканий с судейским составом во время выполнения заданий эстафеты любым из игроков, команда получает штрафную минуту времени;
- для помощи в судействе и проведении состязаний привлекаются учащиеся 8-9, 10-11 классов, не участвующие в состязаниях соревнующейся параллели классов, студенты-практиканты и выпускники Ришельевского лицея;
- за каждым классом закрепляются двое судей – судья секундометрист и судья на дистанции;
- судья на дистанции следит за правильностью выполнения заданий, фиксирует нарушения и контролирует выполнение штрафного действия;
- судья секундометрист фиксирует время выполнения заданий каждой из эстафет - от свистка главного судьи до финального действия капитана, подсчитывает общее время прохождения дистанций «Лабиринта», доводит показанный командой результат до главного судьи соревнований;
- результат состязаний спортивной части «Лабиринта» определяется путём суммирования времени прохождения дистанций каждой из команд при выполнении эстафетных заданий;
- победившей считается команда, показавшая в результате подсчётов наименьший – лучший результат прохождения этапов «Лабиринта»;
- в случае равенства результатов суммирования времени после окончания проведения эстафет между спорящими командами-участницами, проводится соревнование - «Перетягивание каната». Выигравшей считается команда, игрокам которой удастся перетянуть на половину своего поля членов другой команды;
- результат спортивной части «Лабиринта» показанный отдельной командой в ходе эстафетных состязаний с другими классами своей параллели, определит количество заработанных данной командой очков, идущих в копилку «Спартакиады» Ришельевского лицея 2015 – 2016 учебного года.

## Программа спортивной части игры «ЛАБИРИНТ»

### ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

- спортивный инвентарь – гимнастический обруч, скакалка;
- исходное положение на старте: члены команды строятся в колонну по два за пределами предстартовой – «буферной зоны», гимнастический обруч – в пределах «буферной зоны»;
- упражнение выполняется участниками одновременно: «К»+«У»; «Х»+«У»;...
- капитан команды «К» является обязательным участником забега пары №1;

- №1. Преодоление дистанции, с обручем на ноге:

- упражнение выполняется от линии «старта», до места перехода к следующей части задания – до ограничивающей дистанцию «инвентарной коробки», предназначенной для сбора и хранения командного инвентаря;
- по свистку капитан и один из игроков команды принимают необходимое для выполнения упражнения исходное положение в «буферной зоне» – одна нога каждого из участников (у одного – левая, у другого – правая) находится внутри обруча, вторая нога – соответственно вне обруча. Обруч на уровне колен;
- приняв необходимое положение, игроки сразу же начинают перемещаться по дистанции, удерживая обруч на уровне – выше земли;
- в случае падения обруча на землю, или подхватывания его руками, игроки выполняют штрафное действие – «прохождение сквозь обруч» 5 раз одним из партнёров, в то время как другой удерживает этот обруч двумя руками;
- манера удержания обруча в руках, его положение, вспомогательные действия и способ проникновения сквозь внутреннее пространство обруча, игроки выбирают самостоятельно;
- в случае прохождения дистанции без потери предмета, игроки без остановки достигают «инвентарной коробки», и кладут обруч вокруг неё;

- №2. Выполнение парных прыжков с партнёром на скакалке:

- игроки достают из «коробки» скакалку и выполняют в паре 10 прыжков;
- способ прыжков, положение партнёров в паре, темп и высоту подпрыгиваний, игроки выбирают самостоятельно;
- на выполнение задания даётся три попытки;
- в случае не выполнения данной части задания, паре назначается штрафное действие – «прохождение сквозь обруч» 5 раз;
- в случае выполнения упражнения с первого или второго раза, оставшиеся попытки и «штрафные» не делаются, скакалка кладётся обратно в коробку, а партнёры переходят к выполнению следующей части задания;

- №3. Перемещение по дистанции с положением партнёров внутри обруча:

- после того, как скакалка оказалась в «инвентарной коробке», игроки поднимают гимнастический обруч и располагаются внутри него любым удобным для предстоящего перемещения по дистанции способом;

– не касаясь обруча руками игроки возвращают его в «буферную зону»;

• №4. Финальное действие капитана:

– после выполнения задания последней парой, капитан берёт положенный в «буферную зону» гимнастический обруч, и не допуская его падения, катит его к «инвентарной коробке»;

– момент, когда капитан кладёт обруч вокруг «инвентарной коробки» считается временем окончания выполнения упражнения;

## ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

– спортивный инвентарь в «буферной зоне» – теннисные мячики (по 1 на каждого члена команды) + ракетка;

– исходное положение членов команды на старте: игроки находятся за пределами предстартовой – «буферной зоны» в колонне по одному;

– упражнение выполняется участниками поочередно: «К»; «Х»; «У»;... «К»;

– капитан команды «К» первым выходит на дистанцию;

• №1. Преодоление дистанции, с выполнением набивания теннисного мяча:

– упражнение выполняется от линии «старта», до места перехода к следующей части задания – до ограничивающей дистанцию «инвентарной коробки»;

– по свистку «К» берёт предназначенный для выполнения задания инвентарь (ракетку и мячик) и начинает двигаться по дистанции, выполняя «жонглирование» - набивание теннисного мяча любой стороной, или сторонами ракетки;

– за каждое падение мячика на землю, подхватывание его свободной от ракетки рукой, или касание какой-либо другой частью тела во время выполнения задания, назначается 10 штрафных приседаний;

– штрафные приседания выполняются на месте потери мячика, поэтому после того, как игрок завладел «убежавшим предметом», он возвращается на указанное судьёй место, выполняет штрафные действия и только затем продолжает движение, предпринимая попытку правильно окончить упражнение;

– в случае выполнения участником задания с первой попытки, штрафные приседания не делаются, и участник сразу переходит к выполнению завершающей части задания;

• №2. Возвращение к стартовой линии и передача «эстафетной» ракетки:

– добравшись до «инвентарной коробки», участник кладёт туда теннисный мячик так, чтобы он из неё не выскочил. В противном случае, судьёй назначаются «штрафные приседания»;

– с ракеткой в руках, участник быстро возвращается в «буферную зону», где осуществляет передачу теннисной ракетки в руки следующему игроку;

– только получив ракетку в руки, следующий участник эстафеты может взять расположенный в переходной «буферной» зоне теннисный мячик и начать перемещение по дистанции;

• №3. Финальное действие капитана:

- получив в «буферной зоне» ракетку из рук последнего выполняющего задание игрока, капитан бежит к «инвентарной коробке» и кладёт туда ракетку;
- временем окончания эстафеты является момент опускания капитаном теннисной ракетки в «инвентарную коробку», предназначенную для хранения инвентаря своей команды.

## **ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»:**

- спортивный инвентарь – волейбольный мяч;
- упражнение выполняется участниками одновременно: «К»+«У»; «Х»+«У»;...
- исходное положение: оба игрока находятся за пределами предстартовой – «буферной зоны», волейбольный мяч – в «буферной зоне»;
- капитан команды «К» является обязательным участником забега пары №1;

### • №1. Обойти фишки, удерживая мяч между двух тел без помощи рук.

- по свистку, участники зажимают волейбольный мяч между любыми частями своих тел, и только после этого выходят из обозначенной зоны;
- упражнение выполняется без касания мяча руками, от линии «старта» до ограничивающей зону выполнения задания №2 волейбольной сетки;
- за каждую потерю мяча, падение его на землю, игроки выполняют по 10 штрафных отжиманий каждый (одновременно - вместе);
- мальчики выполняют отжимания «в упоре лёжа от земли» каждый, девочки при желании могут заменить «упор лёжа» отжиманием «с колен»;
- штрафные отжимания выполняются после овладения игроками «убежавшим предметом», и возвращения пары на указанное судьёй «место потери» мяча. Только затем, приняв исходное положение, игроки могут продолжить движение, и предпринять попытку правильно окончить упражнение;
- в случае выполнения участниками задания с первой попытки, штрафные приседания не делаются, а оба участника переходят к выполнению следующего задания;

### • №2. Выполнить передачу мяча через сетку двумя руками:

8 класс – 6 раз (по 3 раза каждый (3+3));

9 класс – 8 раз (по 4 раза каждый (4+4));

10 класс – 10 раз (по 5 раз каждый (5+5));

11 класс – 12 раз (по 6 раз каждый (6+6));

- упражнение выполняется участниками одновременно: «Х»↔«У»;
- исходное положение: по разные стороны «у сетки»;
- первым касанием мяча считается касание, выполненное одним из игроков после подбрасывания им мяча в воздух и выполнения передачи сверху;
- выбор варианта выполнения передачи мяча - «нижней» или «верхней», осуществляется игроками самостоятельно, в зависимости от складываемых на поле обстоятельств;

- в случае падения мяча или его отскока в сторону, мяч подхватывается одним из игроков, после чего игроки возвращаются в исходное положение «у сетки» и предпринимают очередную попытку выполнить задание;
- на выполнение задания даётся 3 попытки;
- если задание не выполнено после трёх предпринятых попыток, то находясь в зоне «у сетки», игроки снова выполняют по 10 штрафных отжиманий, после чего переходят к выполнению следующей части задания;
- в случае выполнения задания с первой попытки, штрафные отжимания участниками не делаются, а оба участника переходят к выполнению следующей части задания;

- №3. Двигаясь «паровозиком», достигнуть «буферной зоны» и передать мяч:
  - упражнение выполняется участниками одновременно: «К»+«У»; «Х»+«У»...
  - упражнение выполняется от зоны «у сетки» до «буферной зоны»;
  - исходное положение: один из игроков – «паровоз» – держит мяч двумя руками. Второй – «цепляется» к нему сзади в виде «вагончика», держась руками за партнёра;
  - игроки перемещаются без разрыва контакта;
  - мяч передаётся «паровозиком» в руки одного из игроков следующей пары;

- №4. Финальное действие капитана:
  - получив в «буферной зоне» мяч из рук игроков последней выполняющей задание пары, и удерживая его в руках, капитан бежит к сетке, проныривает под ней и кладёт мяч в коробку;
  - временем окончания эстафеты является момент опускания капитаном мяча в «инвентарную коробку», предназначенную для хранения инвентаря своей команды.

### ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ «БАДМИНТОН»:

- спортивный инвентарь – в «буферной зоне» – 1 волан +1 книга +1 ракетка для бадминтона;
- исходное положение до свистка: игроки находятся за пределами предстартовой «буферной зоны»;
- упражнение выполняется участниками поочередно: «К»; «Х»; «У»;... «К»;
- капитан команды «К» первым выходит на дистанцию;

- №1. Удерживая волан на ракетке, обойти расставленные фишки, сохраняя равновесие - с лежащей на голове книгой:
  - упражнение выполняется от линии «старта» до ограничивающей дистанцию «инвентарной коробки» – места перехода к следующей части задания;
  - по свистку «К» заходит в «буферную зону» и распределяет предназначенные для выполнения задания предметы по местам – книгу кладёт на голову, волан на ракетку. Удерживая волан на ракетке, а книгу на голове, участник эстафеты начинает движение по дистанции – обходя расположенные на ней фишки;

– за каждое падение книги или волана на землю, подхватывание или удерживание какого-либо из этих предметов свободной от ракетки рукой, назначается 10 штрафных прыжков в положении «жабка». При этом инвентарь располагается рядом на земле;

– штрафные прыжки в положении «жабка» выполняются на месте потери предмета. На этом же месте участник восстанавливает исходное положение предметов, необходимое для продолжения работы на дистанции, и только после этого, предпринимает попытку правильно окончить упражнение;

– штрафные прыжки назначаются столько раз, сколько ошибок совершает участник на дистанции;

– в случае выполнения участником задания с первой попытки, штрафные прыжки не делаются, и участник сразу переходит к выполнению следующей части задания;

– добравшись до ограничивающей дистанцию «инвентарной коробки», игрок кладёт в неё книгу, и подходит к зоне выполнения упражнения №2;

• №2. Выполнить подачу волана, добившись его попадания в указанную зону:

– подойдя к очерченной линии, выполнить одну из предусмотренных в бадминтоне подач;

– волан должен преодолеть в полёте не менее 4 метров - определённое правилами бадминтона расстояние, отделяющее зоны подач противников;

– в случае если волан не достиг указанной зоны после первой подачи, участник эстафеты поднимает его, и вернувшись к очерченной «линии подачи» предпринимает очередную попытку выполнить упражнение;

– на выполнение правильной подачи даётся 3 попытки;

– если после трёх попыток, использованных игроком, задание остаётся невыполненным, участник эстафеты выполняет предусмотренные на данной дистанции штрафные 10 прыжков в положении «жабки» и переходит к выполнению завершающей части задания;

– в случае выполнения участником задания с первого, второго или третьего раза, оставшиеся попытки и штрафные приседания им не делаются, а участник сразу переходит к окончанию задания;

• №3. Возвращение к стартовой линии и передача «эстафеты»:

– завершив работу над упражнением №2, игрок подбирает свой волан, подбегает к «инвентарной коробке» и достаёт из неё книгу;

– с ракеткой, воланом и книгой в руках, участник возвращается к команде, обходя расположенные на дистанции фишки;

– достигнув стартовой линии, участник кладёт весь имеющийся у него инвентарь в «буферную зону», а сам уходит в конец колонны своей команды;

• №4. Финальное действие капитана:

– после выполнения задания последним игроком команды, капитан берёт положенные в «буферную зону» волан и книгу, кладёт их на ракетку и держа ракетку в руках бежит к «инвентарной коробке»;

– в случае падения какого-либо предмета, капитан выполняет штрафные подскоки в положении «жабка»;

– временем окончания эстафеты является момент опускания капитаном используемых предметов в «инвентарную коробку», предназначенную для хранения инвентаря своей команды.

### **ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ «ШАХМАТЫ»:**

• **№1. Раставить шахматные фигуры на шахматной доске пройдя командой вдоль дистанции:**

– спортивный инвентарь – скакалка и шахматная доска с фигурами;

– упражнение выполняется участниками группой поочередно:

«К»+«Х»+«У»+...+ «К»;

– исходное положение до свистка: игроки находятся за пределами предстартовой

– «буферной зоны» держась одной рукой за скакалку;

– упражнение выполняется два раза от линии «старта», вдоль лежащей на дистанции шахматной доски и коробки с шахматными фигурами, вокруг ограничивающей дистанцию «инвентарной коробки» и обратно к «буферной зоне»;

– по свистку капитан ведёт свою команду по дистанции. Проходя мимо шахматной доски, каждый член команды свободной от скакалки рукой выполняет один ход, ставя на доску 1 и только одну фигуру. Постановка фигуры должна соответствовать её месту и цветовой принадлежности на доске;

– в случае неправильной постановки фигуры одним из игроков команды капитан может потратить свой ход на исправление совершенной ошибки, переставив 1 фигуру в нужное место;

– после третьего прохождения командой мимо шахматной доски все фигуры должны быть выставлены, после чего команда обходит инвентарную коробку, ограничивающую дистанцию, и возвращается в буферную зону;

**№2. Финальное действие капитана:**

– после прохождения последним игроком команды стартовой линии, капитан подбегает к шахматной доске, проверяет правильность расстановки фигур, после чего любым способом собирает фигуры внутрь шахматной доски.

– временем окончания эстафеты является момент опускания капитаном шахматной доски в «инвентарную коробку», предназначенную для хранения инвентаря своей команды.