

ГОНКА ОЛИМПИАДЫ

Спортивно-развлекательное испытание на 10 станциях
в рамках фестиваля «Олимпиада народов мира»

1. Цели и задачи

Мероприятие носит яркий спортивно-развлекательный характер. Наша главная цель — популяризация физической культуры среди всех слоев населения, вне зависимости от их профессиональной подготовки.

Главная идея гонки: Главное — не время прохождения и не соперничество, а личный вызов. Основная цель участника — пройти все 10 станций до конца и получить заслуженную награду финишера!

2. Возрастные группы участников

Для создания комфортных условий и адекватной нагрузки все участники делятся на 4 категории:

- **I группа:** Дети (до 10 лет включительно).
- **II группа:** Подростки (от 10 до 18 лет).
- **III группа:** Взрослые (от 18 до 50 лет).
- **IV группа:** Старшая категория (старше 50 лет).

Система стартовых билетов:

Перед стартом каждому участнику выдается Стартовый билет. На обратной стороне билета организаторы крупно проставляют римскую цифру категории (I, II, III или IV) и ФИО участника. С этим билетом участник перемещается по станциям.

ВНИМАНИЕ ИНСТРУКТОРАМ НА СТАНЦИЯХ!

При подходе участника к вашей станции вы обязаны посмотреть на его стартовый билет.

Нагрузка, количество повторений и вес инвентаря выдаются строго в соответствии с римской цифрой (I, II, III, IV), указанной на билете!

3. Награждение

Каждый спортсмен, успешно прошедший все 10 станций гонки, получает грамоту финишера и памятные подарки от оргкомитета «Олимпиады народов мира». Призы предусмотрены для каждой возрастной группы.

4. Программа испытаний: МУЖЧИНЫ

* Упражнения адаптированы для минимального использования инвентаря.

Станция / Упражнение	I (до 10 лет)	II (10-18 лет)	III (18-50 лет)	IV (50+ лет)
1. Выпады (поочередно на каждую ногу)	20 раз (классика)	30 раз (в прыжке)	40 раз (в прыжке)	20 раз (классика)
2. Отжимания от пола	15 раз (можно с колен)	30 раз	40 раз	20 раз (можно с колен)
3. Приседания (с отягощением или без)	20 раз (без веса)	30 раз (с блином 5 кг)	40 раз (с блином 10 кг)	25 раз (без веса)
4. Силовой выход из планки (Commandos)	10 раз	20 раз	30 раз	15 раз
5. Скручивания (пресс) на коврике	30 раз	50 раз	70 раз	30 раз
6. Бёрпи (с отжиманием и прыжком)	10 раз (без отжимания)	20 раз	30 раз	15 раз (без прыжка вверх)
7. «Скалолаз» (колени к груди в планке)	20 раз	40 раз	60 раз	30 раз
8. Русские скручивания (сидя, поворот корпуса)	20 раз (без веса)	40 раз (с весом 5 кг)	60 раз (с весом 10 кг)	20 раз (без веса)
9. Прыжки в длину с места (вперед)	10 раз	20 раз	30 раз	10 раз (широкий шаг)
10. Прыжки «Джампинг Джек»	30 раз	60 раз	80 раз	30 раз

Примечание по инвентарю: Для проведения мужской эстафеты потребуются только коврики, 1 блин на 5 кг, 1 блин на 10 кг и 1 легкий мяч/блин на 2 кг.

5. Программа испытаний: ЖЕНЩИНЫ

Станция / Упражнение	I (до 10 лет)	II (10-18 лет)	III (18-50 лет)	IV (50+ лет)
1. Обратные выпады (поочередно)	20 раз	30 раз	40 раз (в прыжке/ разножка)	20 раз
2. Отжимания (от пола)	10 раз (с колен)	20 раз (с колен)	30 раз (прямые или с колен)	15 раз (с колен)
3. Приседания «Сумо»	20 раз (без веса)	30 раз (с гант./блином 5 кг)	40 раз (с блином 10 кг)	20 раз (без веса)
4. Касание плеч в упоре лежа (планка на прямых)	20 касаний	30 касаний	40 касаний	20 касаний
5. Ягодичный мостик (на одной ноге, попеременно)	20 раз (на двух ногах)	30 раз (по 15 на ногу)	40 раз (по 20 на ногу)	20 раз (на двух ногах)
6. Бёрпи	10 раз (без отжимания)	15 раз (полные)	25 раз (полные)	10 раз (без прыжка)
7. «Скалолаз» (колени к груди в планке)	20 раз	40 раз	50 раз	20 раз
8. Скручивания (пресс)	20 раз	40 раз	50 раз	20 раз
9. Лодочка (гиперэкстензия на полу)	15 раз	25 раз	35 раз	15 раз
10. Прыжки «Джампинг Джек» (ноги вместе, ноги врозь)	30 раз	50 раз	70 раз	30 раз



Организационные моменты:

Инструкторы имеют право разрешить участнику сделать небольшую паузу во время прохождения станции для восстановления дыхания. Цель — дойти до финиша 10-й станции и выполнить свою норму, преодолев себя!