


С.Ю.Лемехов

РЕГЛАМЕНТ

проведения соревнований по комбинированной эстафете в рамках
VII Спартакиады пенсионеров России

1. Соревнования проводятся 27 сентября 2022 года в легкоатлетическом манеже (резиновое покрытие Regupol AG-20мм (mun 1)/13/8мм (mun 2)) по адресу: Самарская область, г. Тольтти, ул. Спортивная, 40.

2. Соревнования командные.

3. В соревнованиях принимают участие все члены команды. Каждый участник принимает участие только в одном этапе эстафеты.

4. Этапы комбинированной эстафеты:

1 этап: северная (скандинавская) ходьба – дистанция 40 м (участник преодолевает всю дистанцию используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и по переменной работой 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 м (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 м (при остановке чеканки мяча или его потери начисляются штрафные секунды);

6 этап: бег с препятствиями с преодолением четырёх легкоатлетических барьеров под планкой – дистанция 40 м (высота барьера 110 см, при падении барьера начисляются штрафные секунды);

7 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);

8 этап: гладкий бег – дистанция 40 м.

5. За каждое нарушение на этапах начисляются штрафные секунды – 5 секунд.

6. Руководитель делегации 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.