

Правила проведения состязания в рамках спортивного мероприятия, посвященного Международному женскому дню!

Спортивные состязания будут проводиться в формате пятиборья, а затем будет проведен общекомандный конкурс. Содержание общекомандного конкурса будет обозначено судейским составом в день проведения мероприятия.

Спортивные команды формируются из студенток одного университета. Каждая участница команды выбирает одну из 5 дисциплин, в которой будет состязаться:

1. Отжимания на время

Победитель будет определяться по максимальному количеству отжиманий классическим упором за 1 минуту. Техника отжиманий будет строго оцениваться. Отжимания будут приниматься в порядке очереди.

2. Приседания на время

Победитель будет определяться по максимальному количеству приседаний за 1 минуту. Техника приседаний будет строго оцениваться. Приседания будут приниматься в порядке очереди.

3. Упражнения на пресс на время

Победитель будет определяться по максимальному количеству скручиваний корпуса за 1 минуту. Техника выполнения упражнения будет строго оцениваться. Упражнения на пресс будут приниматься в порядке очереди.

4. Прыжки через гимнастическую скакалку на время

Победитель будет определяться по максимальному количеству прыжков через гимнастическую скакалку, способом основной скачок (или лёгкий скачок). Техника выполнения прыжка будет строго оцениваться. Прыжки будут приниматься в порядке очереди.

5. Гибкость

Победитель будет определяться по максимальному количеству набранных баллов. Упражнения, определяющие гибкость будут оцениваться от 1 до 5 баллов. Список упражнений, которые нужно

выполнить: продольный шпагат на правую ногу, продольный шпагат на левую ногу, поперечный шпагат, гимнастический мостик.

Техника выполнения упражнений по каждой из дисциплин будет подробно разъяснена ответственным судьей перед началом состязания в каждой из дисциплин.

Контроль за проведением состязаний и выполнения участниками условий состязания будет осуществляться организаторами турнира. Определение призеров состязаний будет осуществляться судейской бригадой по максимально большому количеству набранных баллов. Победитель в каждой из дисциплин будет определяться индивидуальным зачетом, победитель в общекомандном зачете будет определяться по сумме набранных баллов по пяти дисциплинам и в общекомандном конкурсе командой одного вуза.