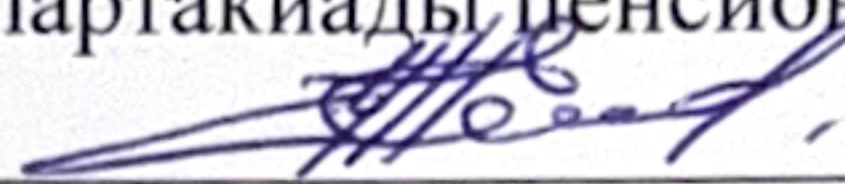


«УТВЕРЖДАЮ»
Главный судья ССВК
XI Спартакиады пенсионеров России
 А.Н. Екимов

Регламент проведения комбинированной эстафеты в рамках XI Спартакиады пенсионеров России

1. Эстафета проводится 05 сентября 2026 г. с 10.00 до 12.00 в легкоатлетическом манеже спортивного комплекса «Ахуны».

2. Соревнования командные, принимают участие все члены команды. Каждый спортсмен принимает участие только в одном этапе эстафеты, этапы не делятся на мужские и женские.

3. Победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на эстафету с учетом штрафов. В случае одинакового итогового времени, первенство отдается команде, преодолевшей эстафету с наименьшими штрафными баллами.

4. Перед началом эстафеты проводится инструктаж и показательный забег с участием волонтеров.

5. Руководитель делегации закрепляет за каждым участником команды этап комбинированной эстафеты (этапы не делятся на мужские и женские).

6. Каждый участник эстафеты по завершению своего этапа передает эстафету касанием рукой следующего участника на пересечении линии старта. **Передача эстафеты осуществляется касанием руки.**

Если участник преждевременно выбегает со старта, не дождавсь касания на пересечении линии старта, начисляется штраф 5 сек.

7. Участники **1, 4, 7 выполняют броски (удары) на месте**, этапы 2,3,5,6,8, беговые этапы эстафеты с выполнением технических заданий. Дистанция беговых этапов эстафеты – 40м.

8. Этапы комбинированной эстафеты:

1 этап – броски мяча в баскетбольную корзину (выполняются до первого попадания из трех попыток) – дистанция до баскетбольного щита 2 метра, 3 баскетбольных мяча. Участник, по стартовому сигналу берет мяч в руки и выполняет броски мяча в баскетбольную корзину до первого попадания из трех попыток, при удачном попадании или по завершению передаёт эстафету, касанием рукой, участнику 2 этап (штраф 10 секунд за три промаха).

2 этап – перекатывание гимнастического шара (фитбол), диаметр 95 см – дистанция 40м, участник преодолевает дистанцию, толкая впереди себя двумя руками шар, змейкой огибая барьеры, до отметки 4-ого барьера и

передает эстафету касанием рукой следующего участника 3-го этапа (коридор передачи 1м).

3 этап – ведение футбольного мяча – дистанция 40м, участник ведет футбольный мяч, змейкой огибая барьеры, до отметки 4-ого барьера и передает эстафету, касанием рукой, следующего участника 4-го этапа (коридор передачи 1м).

4 этап – метание дротиков по воздушным шарам (выполняется до первого лопнувшего шара из трех попыток) – участник стоит на рубеже броска (в зоне передачи эстафеты) на расстоянии 3 метра до мишеней, 3 дротика лежат рядом на подставке. Получив эстафету, касанием руки, участник выполняет метание дротиков до первого попадания, затем передаёт эстафету, касанием руки, участнику 5 этапа (штраф 10 секунд за 3 промаха).

5 этап – бег с ракеткой для большого тенниса и чеканкой мяча (для большого тенниса): участник бежит, подбивая мяч ракеткой дистанция 40м, до отметки 4-ого барьера и передает эстафету касанием рукой следующего участника 6 этапа. При падении мяча участник подбирает его, возвращается к месту падения и продолжает движение (штраф начисляется за остановку чеканки мяча, за не возврат на место падения мяча участником, штраф 5 секунд за каждое нарушение).

6 этап – бег с препятствиями с преодолением четырех легкоатлетических барьеров под планкой: дистанция 40м, высота барьера 110см, количество барьеров – 4. Участник двигается по дистанции, преодолевая барьеры под планкой и передает эстафету касанием рукой следующего участника 7 этапа. (штраф 10 секунд за не прохождение барьера).

7 этап – удары футбольным мячом по воротам (выполняются до первого попадания из трех попыток): участник (стоит в зоне передачи эстафеты) выполняет удар мячом по воротам, до первого попадания из трех попыток. Расстояние до ворот 7 метров, 3 футбольных мяча. При удачном попадании или по окончании серии ударов участник передает эстафету касанием рукой следующего участника 8 этапа. (штраф 10 секунд за все 3 промаха).

8 этап – гладкий бег – дистанция 40м, участник преодолевает дистанцию по прямой до линии финиша.

Время старта

10:00 — 10:15	Показ дистанции судьями - волонтерами с 'разъяснением этапов и штрафов
10:15 — 10:20	1 забег (5 команд)
10:20 — 10:25	2 забег (5 команд)
10:25 — 10:30	3 забег (5 команд)
10:30 — 10:35	4 забег (5 команд)
10:35 — 10:40	5 забег (5 команд)
10:40 — 10:45	6 забег (5 команд)
10:45 — 10:50	7 забег (5 команд)
10:50 — 10:55	8 забег (5 команд)
10:55 — 11:00	9 забег (5 команд))
11:00 — 11:05	10 забег (5 команд)
11:05 — 11:10	11 забег (5 команд)
11:10 — 11:15	12 забег (5 команд)
11:15 — 11:20	13 забег (5 команд)
11:20 — 11:25	14 забег (5 команд)
11:25- 11:30	15 забег (5 команды)
11:35	Подведение итогов эстафеты

Заместитель главного судьи – Копылова Ольга Николаевна

Телефон – 8(987)5144303