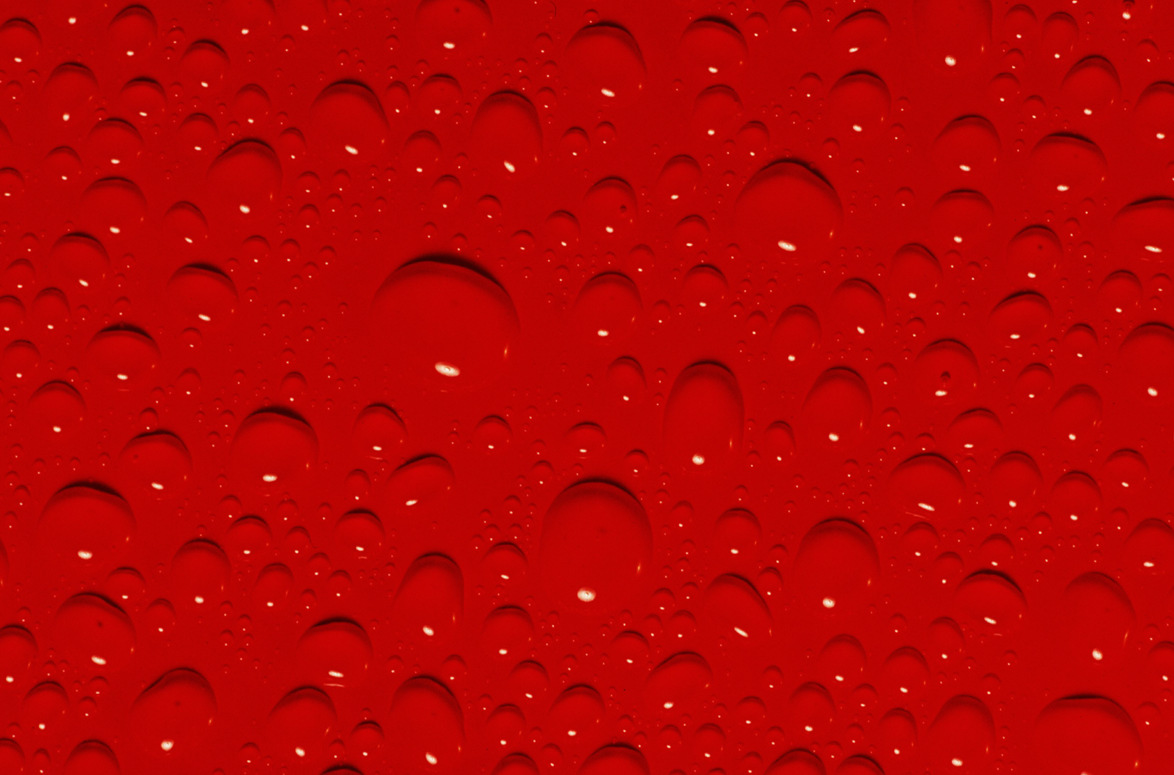
****

****

****

**Спортивные соревнования**

**«ЭКТРИМ 2013»**

*Звучат фанфары, выходит учитель*

*Под фон учитель говорит слова*

**Учитель:**

Добрый день дорогие друзья!

**Учитель:**

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  
Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим.  
И этот славный праздник с Вами  
Дню гражданской обороны посвятим.

И назовем его «ЭКСТРИМ»!!!

**Учитель:**

По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

А оценивать наши успехи будет жюри в составе:

.

.

.

.

.

.

**Учитель:**

Дорогие друзья! Позвольте открыть наш ежегодный чемпионат по военно-спортивному многоборью «ЭКСТРИМ 2013».

А право соревноваться предоствляется сборным командам 10-х и 11-х классов. Поприветствуем их!!!

*Под марш выходят команды на исходную позицию*

**Учитель:**

Итак, первый конкурс для команд – **«Доставить снаряжение любой ценой»**. Подбегаем к рюкзаку, одеваем и бежим. Оббегаем вокруг фишки и бежим назад. Рюкзак снимаем и передаем эстафету следующему участнику команды.

2 конкурс – «**Газовая атака»**

По команде «ГАЗЫ» первый участник одевает противогаз и стремится вперёд оббежать вокруг фишки. Прибежав передает эстафету следующему.

3 конкурс – **«Доставка раненого на полотне»**

Два участника берут полотно крепко за верхний угол. По команде в кармашек садится первый пострадавший. Участники как можно быстрее стараются оббежать фишку и отвезти пострадавшего в медпункт, одного за другим. Выигрывает та команда, которая быстрее доставит трех пострадавших.



4 конкурс - **«Силовая горка»**

Каждый из участников по очереди подбегает к наклонной горке, ложится на неё и при помощи рук подтягивается к самому верху. На самом верху нужно дотянуться и оторвать листовку, которую обязан донести назад команде. Спрыгивать запрещено, назад съежаем. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету как можно.

5 конкурс – **«Доставка раненого на бухте»**

Два участника одевают по команде на себя бухту веревки, садят на нее пострадавшего. Команда должна отнести трех пострадавших в медпункт как можно быстрее (*оббежав фишку и вернуться назад*) Выигрывает та команда которая закончит первой.

6 конкурс – «С**илач»**

Конкурс для капитанов. Нужно поднять гирю 16 кг. Как можно большее количество раз.



7 конкурс – **«Химическая атака»**

По команде по одному участнику от команды устремляются к плащу ОЗК. Нужно правильно и как можно быстрее одеть костюм хим. Защиты.

8 конкурс – **«Стрелок»**

Участвует по команде по одному участнику от команды. Нужно с определенного расстояния сбить теннисным мячом как можно больше фишек.

9 конкурс – **«** **Кочки»**

На команду из 5 участников выдается 6 кочек. Задача команд добраться на следующий берег по кочкам (*вокруг фишки и назад*).

10 конкурс – **«** **Силовая эстафета»**

По команде участник устремляется вперед к фишке. У фишки начинается болото. Участник прыгает по кочкам, чтобы не оступиться и не попасть в болото. После болота находится ров и через него можно перебраться только по веревке. Участник берется за натянутую веревку, подтягивается и вцепляется в нее карабином. Карабин замуфтовывает. При помощи рук нужно добраться к своим товарищам чтобы передать эстафету. Команда может помогать спуститься с веревки участнику не заступая за контрольную линию. Выигрывает команда которая без нарушений закончит первой эстафету.



**Учитель:**

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.  
  
И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

Уважаемое жюри! Предоставляем слово Вам, для награждения победителей.

*Слово предоставляется жюри*

*Награждение*

Вот настал момент прощанья   
Будет краткой моя речь.   
Говорю я: «До свиданья!   
До счастливых новых встреч!»

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМАНД**

1 конкурс – **«Доставить снаряжение любой ценой»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 1 балл (к основному времени + 10 секунд) за не защелкнутый карабин на рюкзаке*

2 конкурс – «**Газовая атака»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 1 балл (к основному времени + 10 секунд) за начало движения с неодетым противогазом.*

3 конкурс – **«Доставка раненого на полотне»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 5 баллов (к основному времени + 50 секунд) за потерянного пострадавшего.*

4 конкурс - **«Силовая горка»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 1 балл (к основному времени + 10 секунд) за потерю листовки, и за спрыгивание с горки.*

5 конкурс – **«Доставка раненого на бухте»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 5 баллов (к основному времени + 50 секунд) за уроненного пострадавшего.*

6 конкурс – «С**илач»**

*Оценивается количество раз поднятой гири.*

7 конкурс – **«Химическая атака»**

*Оценивается лучшее время и правильность одевания ОЗК.*

8 конкурс – **«Стрелок»**

*За каждую фишку даётся 1 балл*

9 конкурс – **«** **Кочки»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 1 балл (к основному времени + 10 секунд) за каждый заступ мимо кочки.*

10 конкурс – **«** **Силовая эстафета»**

*Оценивается лучшее время команды. Штрафы: 1 балл (к основному времени + 10 секунд) за каждый заступ мимо кочки, за незамуфченый карабин, 3 балла (к основному времени + 30 секунд) за преждевременное начало движения участника команды.*