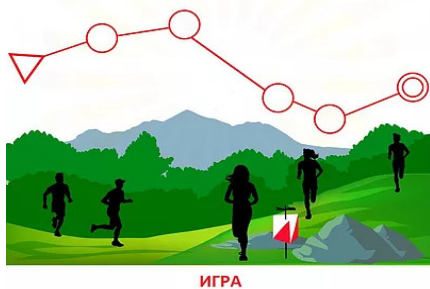


Беги и Помни



1. ДЛЯ ЧЕГО ЭТА ИГРА ?



ИГРА

БЕГИ и ПОМНИ® Во время соревнований по спортивному ориентированию, спортсмены-ориентировщики применяют особую технику прохождения дистанции. Суть ее такова: взглянул на карту, мысленно проложил оптимальный путь до очередного контрольного пункта, запомнил этот путь, отметив в мозгу все попутные (опорные) ориентиры, которые должны попасться по пути следования, и бежишь. Это позволяет не останавливаться через каждое N-ное количество метров или у каждого попутного ориентира, сверяясь с картой и тратя при этом драгоценное время. Нужный «кусочек» карты у ориентировщика держится в голове и его цель отслеживать во время бега правильное прохождение этого куска. То есть, спортсмен БЕЖИТ И ПОМНИТ. А для этого нужна зрительная память. Данная игра тренирует зрительную память, тем более, что игра «привязана» именно к настоящей спортивной карте.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ИГРЕ:

Количество игроков: от 2-х и более, + судья.

Игра может проходить как на индивидуальный результат, так и на командный (эстафета).

Особенность игры заключается в том, что шансы на победу абсолютно равны как у взрослых, так и у детей.

Сыграть можно и дома, и в любом другом закрытом помещении (например, в спортзале).

Возможны устные договоренности по правилам и задачам перед каждой игрой.

3. Комплектация игры:

1.Карты местности формата А3 вариант №1 (простой уровень сложности) = 2 шт.

2.Карты местности формата А3 вариант №2 (сложный уровень) = 2 шт.

3.Карточки вариант №1 размер 40х40мм = 54 шт. (карточки из плотного картона)

4.Карточки вариант №2 размер 20х20мм = 216шт.(карточки из плотного картона)

5.Контрольный лист с ответами = 1 шт.

6.Инструкция = 1шт.

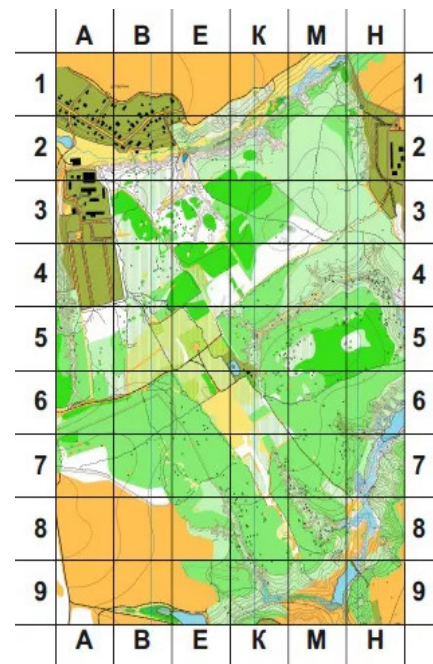
7.Карточки участников = 5 шт.

4. Для подготовки к игре Вам потребуется:

1.2-3 ручки или карандаша

2.2-3 небольших коробочки или баночки

3.Хронограф (в идеале – спортивный секундомер, но сойдет и сотовый телефон с функцией секундомера)



SUNSPORT

+7 (831) 4-310-510 г.Н.Новгород ул.Корейская, 10

sunsport-nn@mail.ru

www.sunsport.ru



5. ВАРИАНТЫ ИГРЫ:

5.1. «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА»

1. Если участников двое или трое, то проводится индивидуальная гонка (каждый за себя).
2. Участники получают индивидуальные карточки и ручки. Заполняют карточку (имя, время старта). Встают к месту старта. Перед каждым участником ложится карта, перевернутая изображением вниз.
3. Судья встает на максимальном удалении от места и раскладывает квадраты с кусочками карты изображением вниз, номерами вверх. Рядом с квадратами ставится баночка или коробочка для каждого участника.
4. Далее судья командует «старт» и запускает секундомер. Старт может быть общим, либо отдельным, с интервалом в пол минуты или минуту. Раздельный старт не позволит отстающим понять, что они отстающие и досрочно «опустить крылья». Если старт раздельный, то в карточке участников вписывается индивидуальное время старта, а судья дает отмашку на старт каждому участнику, когда подходит его время старта.
5. После команды «Старт» участники бегут к квадратам. Каждый берет по одному квадрату (судья следит, чтобы не мухлевали, по несколько штук за раз не вытаскивали).
6. Участники запоминают кусок карты, изображенный на квадрате. Время на запоминание не ограничивается.
7. После запоминания, участники кладут квадрат в СВОЮ коробочку.
8. Далее следуют физические упражнения. О них договариваются перед стартом. Это могут быть: отжимания, круг бега по залу, упражнения на пресс, приседания, либо что-то еще. Кол-во упражнений так же оговаривается перед стартом. Судья следит за качеством выполняемых упражнений. За попытку мухлеза - штраф.
9. После выполнения упражнений, участники бегут к месту старта, переворачивают свою карту и ищут подходящий квадрат на сетке карты. Ответ записывают в свою карточку. Ответ записывается по принципу игры «Морской бой», т.е. координаты квадрата по вертикали и горизонтали. (например, «В 4»). Обратную карту можно уже не переворачивать.
10. Участники бегут запоминать следующий кусок, т.е. повторяют п.п. 4,5,6,7. И так 10 кругов, пока не заполнятся все 10 клеток карточки. Если участник «наглухо» забыл свой квадрат, то в карточке он ставит прочерк, либо пишет координаты «от балды». Время на отметку – не ограничено.
11. После 10-ой отметки, участник бежит к судье и сдает ему свою личную карточку. Это и будет время финиша. Судья записывает время финиша в карточку участника.
12. После того, как все участники финишировали, судья начинает подсчет квадратов в коробочках участников (их должно быть по 10 у каждого) и штрафных баллов за неправильные отметки, используя контрольный лист с ответами. Сумма штрафа оговаривается перед стартом и равна среднему времени прохождения одного круга участником (тут возможны варианты, в зависимости от условий и площади проведения игры). После подсчета штрафа, судья вписывает итоговое время в карточки участников. Оно и является окончательным.

5.2. «КОМАНДНАЯ ЭСТАФЕТА»

1. Если участников четверо или больше, то они делятся на 2 (или больше) команды, примерно равных по силам и по количеству участников.
2. Старт для первого этапа общий.
3. Индивидуальная карточка одна на команду. В нее вписывается название команды.
4. Далее, по решению судьи, назначается чередование этапов и общее количество отметок на команду.
5. Например, если получилось 2 команды по 5 человек, то первый участник делает 2 отметки, затем передает эстафету следующему участнику, касаясь его рукой, и т.д. Каждый делает по 2 отметки. Итого 10.
6. Если получилось 2 команды по 3 человека, то каждый делает по 3 отметки. Тогда общее кол-во отметок в карточке устанавливается равным 9.
7. Финиш – по сдаче командной карточки судье последним участником команды.
8. Все остальные правила такие же, как в индивидуальной гонке (пп. 4,5,6,7,8,9,10,11)



+7 (831) 4-310-510 г.Н.Новгород ул.Корейская, 10
sunsport-nn@mail.ru
www.sunsport.ru

