

## **Семейный спортивный фестиваль Суоярви**

### **Список заданий на 27.06.2026 года.**

Формат соревнований – личное (взрослые и дети) и командное участие (команда из 5 человек старше 18 лет, не меньше 1 девушки);

#### **Отдельная номинация в награждении – семейный зачет!**

В семейном зачете складывается время прохождения второго этапа личного формата соревнований всеми участниками семейной команды.

В семейном зачете нет деления по возрастным категориям, но при этом есть градация испытаний в зависимости от возраста и пола ребенка.

**Командное участие** – команда из 5 человек проходит полосу испытаний из 15-18 препятствий (точное количество и виды препятствий будут опубликованы не позднее 22.06). Участники команды, которые сами еще не проходили препятствия, могут помогать другим участникам в прохождении препятствий. Участники, уже прошедшие препятствие, не могут помогать другим участникам команды, кроме случаев приема спускающегося участника с барьера. Список препятствий для команд такой же, как в 3-м этапе «Финал» личных забегов, кроме препятствий со знаком \*.

#### **Личное участие – состоит из 3-х этапов:**

**1 этап – «допуск»**, для допуска к участию во 2-м этапе (этап квалификация) каждый участник должен набрать нужное для его пола и возраста количество баллов за 5 минут путем выполнения 3-х заданий неограниченное количество подходов. Будет 3 локации приема нормативов.

Нужное количество баллов для допуска к этапу «Квалификация».

<b>Возраст/Пол</b>	<b>Женский</b>	<b>Мужской</b>
<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>7-8</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>9-10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>11-12</b>	<b>20</b>	<b>35</b>
<b>13-14</b>	<b>25</b>	<b>40</b>
<b>15-17</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>18 и старше</b>	<b>35</b>	<b>60</b>

**Задания и баллы за них:**

**Подтягивание** – 1 балл за каждое, **отжимание** – 2 отжимания = 1 балл, **подъем ног к перекладине из виса на руках** – 3 подъема = 2 балла (упражнение делается первым).

**Этап 2 «Квалификация»** - всем участникам, допущенным до 2-го этапа (при допуске участникам меняют браслет на браслет другого цвета) можно будет пройти одну из 2-х квалификационных полос на выбор, кроме участников младше 18 лет – они проходят полосу с низкими рукоходами. На каждое препятствие участнику дается не более 3-х попыток. Общее время прохождения квалификационной полосы – не более 5 минут.

Полный обзор 2-х квалификационных полос будет выложен в группе Вконтакте <https://vk.com/suofamilysport> не позднее 23 июня 2026 года .

Все участники могут выбрать для прохождения 2-го этапа только одну из 2-х полос. В следующий этап «Финал» будут допущены только 8 участников с наилучшим временем прохождения трассы 2-го этапа.

**Этап 3 – «Финал»** - только для участников старше 18 лет, попавших в финал по результатам второго этапа «Квалификация». Участники стартуют парами. Этот этап является классической полосой препятствий. На каждое препятствие дается не более 3-х попыток прохождения, кроме барьеров.

#### **Полоса препятствий:**

1. Нажатие кнопки старт;
2. \* 10 подтягиваний у мужчин, 5 у женщин;
3. \* Надуть шарик так, чтобы он не лопнул и закрепить его за стойку турника любым удобным способом (перед финишем его надо лопнуть без использования рук);
4. Вездеход - проехать на ролике от баланс борда 3 метра (размеченный участок);
5. Круг бега по стадиону;
6. Препятствие «Гиббоны» («Лаймы») + волосы (канаты). После прохождения первой части препятствия необходимо убрать колышки в специально отведенное место не касаясь земли (можно вязаться на канате);
7. Сферы+ «Пиннокио», после завершения препятствия необходимо убрать колышки в специально отведенное место;
8. Барьер 2.5 метра;
9. Баланс – пройти по стропе, не упав;
10. Метание мяча – мячом попасть в емкость не заходя за линию разметки;
11. Зайчики – пропрыгать размеченную дистанцию с мешком/резинкой на ногах;
12. Рукоход – низкий, пройти рукоход, не касаясь ногами земли;
13. Барьер 2.7 метра;
14. «Белка» - перебраться через бревно сверху;
15. Кантование покрышки;
16. Круг бега по стадиону;
17. \* Лопнуть шарик, надутый при прохождении 3 задания, не используя рук;
18. Нажатие кнопки – финиш!