



## Республиканский дистанционный конкурс-соревнование «Развивайся с нами»

23 ноября – 14 декабря 2020 г.

Республика Марий Эл

### Виды заданий Конкурса

№	Виды конкурса	Мальчики -девочки 2009 год и младше	Мальчики -девочки 2007 - 2008 г.р.	Юноши-девушки 2005 – 2006 г.р.	Юниоры -юниорки 2002 – 2004 г.р.
1.	<b>Вязание туристских узлов №1</b>	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов : ПРЯМОЙ, ВСТРЕЧНЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКА	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ПРЯМОЙ, ВСТРЕЧНЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКА, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ПРЯМОЙ, ВСТРЕЧНЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКА, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ПРЯМОЙ, ВСТРЕЧНЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКА, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК
2.	<b>Отработка техники работы с карабином</b>	Практическое задание выполняется на время	Практическое задание выполняется на время	Практическое задание выполняется на время	Практическое задание выполняется на время
3.	<b>Вязание туристских узлов №2</b>	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СТРЕМЯ, ШТЫК	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ГРЕПВАЙН, СТРЕМЯ, ШТЫК, ДВОЙНОЙ БУЛИНЬ	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ГРЕПВАЙН, СТРЕМЯ, ШТЫК, ДВОЙНОЙ БУЛИНЬ	Выполнение на время заданий по правильному завязыванию туристских узлов ГРЕПВАЙН, СТРЕМЯ, ШТЫК, ДВОЙНОЙ БУЛИНЬ
4.	<b>Отработка приёмов оказания первой помощи</b>	Выполнение на правильность и время Наложение повязки при травме голеностопа. Самопомощь при травме	Выполнение на правильность и время 1. Наложение повязки при травме голеностопа. 2.Самопомощь при	Выполнение на правильность и время 1. Наложение повязки при травме голеностопа. 2.Самопомощь при	Выполнение на правильность и время 1. Наложение повязки при травме голеностопа. 2.Самопомощь при

		лучезапястного сустава	травме лучезапястного сустава 3. Травма головы повязка «Чепчик»	травме лучезапястного сустава 3. Травма головы повязка «Чепчик»	травме лучезапястного сустава 3. Травма головы повязка «Чепчик»
5.	<b>Вязание двойной спасательной петли</b>	Не выполняют	Практическое задание выполняется на время	Практическое задание выполняется на время	Практическое задание выполняется на время
6.	<b>ТЕСТ. Теория: «Костры» - «Узлы»-«Топография»</b>	Решение тестов	Решение тестов	Решение тестов	Решение тестов
7.	<b>Теория : «Ориентирование»</b>	Тест на знание спортивных топографических знаков на время	Конкурс состоит из выполнения различных заданий на спортивной карте	Конкурс состоит из выполнения различных заданий на спортивной карте	Конкурс состоит из выполнения различных заданий на спортивной карте
8.	<b>«Зарядка»</b>	Выполняется на качество	Выполняется на качество	Выполняется на качество	Выполняется на качество
9.	<b>ОФП Упражнение «поднимание туловища из положения лежа»</b>	Выполнение в течение 60 секунд (количество раз)	Выполнение в течение 60 секунд (кол-во раз)	Выполнение в течение 120 секунд (кол-во раз)	Выполнение в течение 120 секунд (кол-во раз)
10.	<b>ОФП «Упражнение Альпинист»</b>	Выполнение в течение 60 секунд	Выполнение в течение 60 секунд	Выполнение в течение 90 секунд	Выполнение в течение 90 секунд
11.	<b>ОФП упражнение «Берпи»</b>	Не выполняют	Выполнение в течение 60 секунд	Выполнение в течение 90 секунд	Выполнение в течение 90 секунд
12.	<b>Изготовление презентации на тему «Я выбираю активный образ жизни!» (5 – 7 слайдов)</b>	Выполняют презентацию в программе Microsoft PowerPoint на заданную тему	Выполняют презентацию в программе Microsoft PowerPoint на заданную тему	Выполняют презентацию в программе Microsoft PowerPoint на заданную тему	Выполняют презентацию в программе Microsoft PowerPoint на заданную тему