КАНИКУЛЫ С ДЮСШ № 4: «10 СЕКУНД СПОРТА»

29 марта 2023 года для ребят отрядов «Вини-Пух» и «Дружба» весеннего ШОЛ «Новое поколение »провели соревнование «10 секунд спорта», направленное на развитие скоростно-силовых качеств.

Мы попробовали «Прыжки через обруч», «Отжимания от мяча» и «Железный пресс».

✅Отряды выполняли упражнения игры и по парам, и по тройкам.
✅Соревнующиеся, перед сдачей норматива интересовались у судей, как можно выполнить подход более продуктивно. Мы подсказывали и демонстрировали.
✅Каждое упражнение выполнялось в течение 10 секунд.
✅Во время подхода счет секундам/количеству вели судьи и сами ребята.
Судьи заполняли таблицу результатов.

Призерами в первом отряде стали:
🥇Червяков Анатолий (42 очка)
🥈Шемякина Ирина (38 очков)
🥉🥉Борисов Илья и Печенкин Матвей (по 33 очка)

Во втором отряде лучше всех с соревновательными заданиями справились:
🥇Солодухина Александра (38 очков)
🥈Матошин Гордей (36 очков)
🥉Базанова Полина (35 очков)
Поздравляем! 👍🏼

Мельникова Светлана, педагог-организатор ДЮСШ № 4
#ОбразованиеТутаев#КаникулыДЮСШ4