

ТИМБИЛДИНГ

# ФИЗРА

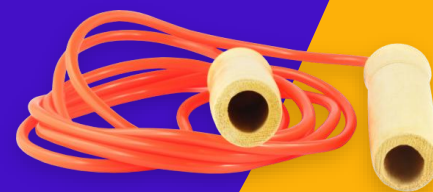


# Описание

Бегать и беситься! Прыгать через козла и залезать по канату до самого потолка! А если останется время - дадут поиграть в баскетбол! Вспомните себя школьником: вы бежите из класса переодеваться на урок физры.

Беззаботное время, когда значение имело только количество отжиманий, подтягиваний и то, удастся ли удивить одноклассников челночным бегом. А физрук для каждого из нас был самым необычным взрослым, чей образ мы помним до сих пор.

Мы постарались воссоздать все эти эмоции и ситуации и разработали тимбилдинг по мотивам одного из самых крутых воспоминаний детства.



# Концепция<sup>o</sup>



Делимся на команды по 8-10 человек. В каждой - наш **ФИЗРУК**



Команды на каждом задании встречаются друг с другом, чтобы посоревноваться



Честные и прозрачные правила, которые позволяют выявить одну команду-победителя!

## КРОМЕ ЭТОГО:

- 1 Качественный реквизит и оформление
- 2 Команда видит свой текущий результат
- 3 **ФИЗРУКИ** создают максимальный азарт
- 4 В финале - подведение итогов и награждение

Задания могут выполнять абсолютно разные по подготовке участники. Всё, что требуется от участников - прийти в спортивной форме



Всё что требуется от участников



Прийти в спортивной форме

Есть отдельные правила для мужчин и для девушек.

При распределении на команды мы делаем максимально равные гендерные составы

# ЗАДАНИЯ

## СКАКАЛКА



Специальная скакалка со счетчиком

## ПРЕСС



Классно было плюхаться на мягкие маты...

## СТИБАНИЯ



На специальной скамье. Не забудьте размяться!

## ПОДЪЯГИВАНИЕ



А для девушек – это вис на турнике

## ПЕРЕВОРОТ ШИНЫ

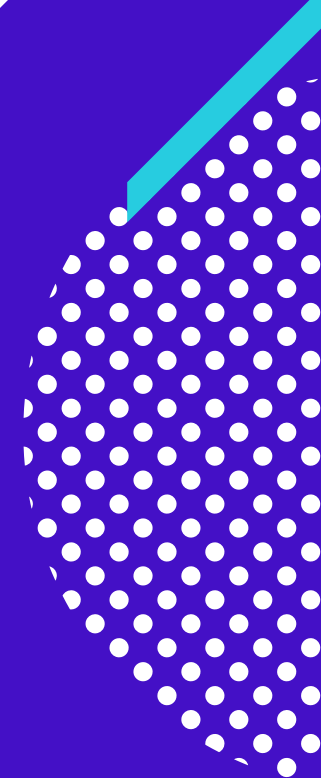


У мужчин шины большие, а у девушек - поменьше

## КАНАТЫ



Надо очень быстро делать махи с канатами



# ЗАДАНИЯ



ПРЫЖОК В ДЛИНУ



На специальной коврике с  
отметками

БРОСОК МЯЧА



Сидя, из-за головы,  
килограммовым мячом

АРМРЕСТАИНГ



На профессиональном столе.  
Девушки тоже участвуют!

ОТЖИМАНИЯ



А у девушек - планка

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ



Помните этот скрип  
поверхности пола?

ГИРЕВОЙ СПОРТ



Не так-то это и сложно...





# ВЫБЕРИТЕ ФИЗРУКА

КАК БУДУТ ВЕСТИ СЕБЯ НАШИ ФИЗРУКИ С  
ВАШИМИ УЧАСТНИКАМИ?



ДОБРЫЙ



СТРОГИЙ



ЗЛОЙ!





# Тайминг



## НАЧАЛО

Разминка и  
деление на  
команды



## ОСНОВНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

На каждое задание отведено  
ровно 10 минут



## ФИНАЛ

Награждение

