#МЫ.
#СПОРТ.
#САМОИЗОЛЯЦИЯ.

Зайцева Валентина Виктровна

тренер ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»

2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативные документы по коронавирусу.
2. Профилактика коронавирусной инфекции.
3. Требования в условиях самоизоляции.
4. Примерный план самостоятельной работы на каждый день.
5. Домашнее задание:

* придумать название самоизоляции и девиз;

* нарисовать рисунки о волейболе и победе над вирусом.

6. Рекомендации по подбору упражнений.
7. Викторина "Пока все дома".

Нормативные документы по коронавирусу

На основании Приказа Комитета по физической культуре и спорту Тверской области от 26.03.2020 № 107-од «О неотложных мерах по предупреждению распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) с 27 марта до особого распоряжения тренировочные занятия в ГБУ Тверской области СК «Юбилейный» отменены.

В соответствии с Постановлением Губернатора Тверской области (И.М.Руденя) от 04.04.2020 №28-пг «О внесении изменений в Постановление Губернатора Тверской области от 17.03.2020 N 16-пг:

Пункт 3. Запретить проведение на территории Тверской области спортивных, зрелищных, публичных и иных массовых мероприятий до отмены запрета в установленном порядке.

Пункт 4. Временно приостановить на территории Тверской области до отмены данных мер в установленном порядке:

1) проведение досуговых, развлекательных, зрелищных, культурных, физкультурных, спортивных (в том числе тренировочных), выставочных, просветительских, рекламных и иных подобных мероприятий с очным участием граждан, а также оказание соответствующих услуг.

В соответствии с письмом Комитета по культуре и спорту Тверской области от 03.04.2020 № 952-АР в связи с введенным режимом повышенной готовности на территории Тверской области режим работы ГБУ «СШОР по игровым видам спорта» с 06.04.2020 и до особого распоряжения остается без изменений: оставаться дома и заниматься спортом в условиях самоизоляции.

В данный период необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологический режим, без крайней необходимости исключить передвижения по городу, населенным пунктам, неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, санитарной обработки помещений.

В соответствии с Постановлением Губернатора Тверской области (И.М.Руденя) от 29.04.2020 №55-пг «О внесении изменений в Постановление Губернатора Тверской области от 17.03.2020 №16-пг» действующий режим дистанционных тренировочных занятий и самоподготовки сохраняется до 29.05.2020.

Профилактика коронавирусной инфекции

РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПО ЗАЩИТЕ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

СИМПТОМЫ

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ И ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫМ ПУТЕМ

КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ РАССТОЯНИЕ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА ОТ БОЛЬНЫХ

ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНИХ ПОЕЗДОК. НЕ ВЫЕЗЖАТЬ В ОЧАГ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИЗБЕГАТЬ ПОСЕЩЕНИЯ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

ОСЛОЖНЕНИЯ

У МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ РАЗВИВАЕТСЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ТРЕБУЮЩАЯ НЕМЕДЛЕННОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ПОДДЕРЖКИ С МЕХАНИЧЕСКОЙ ВЕНТИЛЯЦИЕЙ ЛЕГКИХ

Требования в условиях самоизоляции

(из письма ГБУ «СШОР по игровым видам спорта» от 03.04.2020)

Спортсменам самостоятельно, в домашних условиях, ежедневно выполнять установленный объём нагрузки, заполнять дневник спортивной подготовки.

Родителям помогать своим детям, поддерживать их и личным примером показывать правильность действий, понимание, выполнение и соблюдение определенных требований.

Только вместе мы победим! В слове команда нет буквы «Я»! Мы – команда!

Примерный план самостоятельной работы на каждый день

Упражнения в квартирных условиях:
1. Утренняя гимнастика (упражнения на растяжку).
2. В дневное время: изучение правил игры в волейбол. Судейские правила. (Самостоятельно найти информацию в сети Интернет).
3. В вечернее время:
*Бег на месте.
*Прыжковые упражнения.
*Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
*Упражнения на пресс.
*Упражнения на силу с отягощением и без (резиновые бинты, эспандеры).
*Упражнения на координацию.
*Приседания.

Упражнения для тех, у кого есть возможность заниматься на улице (обращаю ваше внимание **!**, что, если вы не уехали на дачу или не живете в частном доме, где есть возможность заниматься на прилегающей к дому частной территории, то эти упражнения не для вас **!** и вы занимаетесь в квартире. Тогда смотрим упражнения выше ↑ и #сидимдома):
1. Утренняя пробежка, разминка, упражнения на растяжку. Имитация нападающего удара и блока.
2. В дневное время:
*Изучение правил игры в волейбол. Судейские правила. (Самостоятельно найти информацию в сети Интернет).
*Силовые упражнения.
3. В вечернее время:
*Пробежка.
*Беговые упражнения.
*Прыжковые упражнения.
*Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
*Упражнения с волейбольным мячом (нижняя и верхняя передачи над собой и в стенку, кистевой удар (у стены).

Пояснения по упражнениям:
~Отжимание – для девочек не менее 20 раз; а для мальчиков не менее 30-40 раз.
~Приседание – не менее 30-40 раз.
~Прыжки со скакалкой – 200-300 раз.
~Пресс – не менее 50 раз.
~Для мальчиков: подтягивание не менее 15 раз.

Задание: ежедневно выполнять установленный объём спортивной нагрузки и ежедневно заполнять дневник спортивной подготовки.

В конце каждой недели жду от вас отчёт о проведённой работе. А именно, присылайте мне фото и мини-видео на тел.: 89201699306.

Дополнительно акцентирую ваше внимание ! , если нет дома турника или мяча, то ! пропускаем это упражнение и делаем все остальные по мере возможности.

Мы не идем ! искать турник или на пробежку на общественные детские или спортивные площадки. Мы делаем все упражнения дома или, если вы живете в частном доме и у вас есть возможность, то на частной придомовой территории, без контактов с соседями и друзьями.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

* придумать название самоизоляции и девиз;
* нарисовать рисунки о волейболе и победе над вирусом.
*ваши работы должны быть подписаны.
Жду фото ваших работ на номер 89201699306.
Сохраняйте ваши работы и не забудьте принести их на нашу первую встречу после карантина.

Мое название:

Мой девиз:

Мой рисунок 1.:

Мой рисунок 2.:

Не болей, Земля!

Выздоравливайте, люди!

Мы, дети Планеты, хотим учиться и заниматься спортом!

Поверь, Земля, люди найдут пути.

Спасти себя, Тебя спасти!

Рекомендации по подбору упражнений

В условиях самоизоляции спортсмены тренируются, а чтобы занятия стали ИНТЕРЕСНЫМИ и разнообразными, я постараюсь помочь вам в подборе упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Гибкость – это подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы.

Приступать к занятиям на растяжку допустимо только после предварительного разогрева мышц – разминки: легкого бега, прыжков (прыжков со скакалкой), занятий на велотренажере. Упражнения выполняются пружинисто, небольшими сериями (по 10-16 повторений в каждой серии) с постепенным увеличением темпа и амплитудой движений. Растягивать мышцы следует до появления ощущения легкой болезненности. Тренироваться следует регулярно. Перерывы между упражнениями должны быть минимальными.

Комплекс упражнений

Предлагаемый комплекс упражнений является универсальным. Он подходит для вас, ребята, и для ваших родителей. Главное помнить, что выполнять его следует регулярно.

I часть комплекса выполняется стоя:

1. Наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево.
2. Круговые вращения головой.
3. Подъем и опускание плеч, руки вдоль туловища.
4. Вращение плечами, руки к плечам: вперед, назад (одновременно двумя плечами, попеременно).
5. Круговые движения кистями, руки вперед.
6. Круговые движения в локтях, руки в стороны.
7. Круговые движения прямыми руками: двумя руками одновременно вперед, назад; попеременно вперед, назад; одной рукой, потом другой рукой; в разные стороны – левая рука вперед, правая – назад, затем – поменять.
8. Круговые вращения туловищем, руки на поясе.
9. Упражнение «Мельница», ноги на ширине плеч.
10. Наклоны вперед: ноги не сгибать, касаться ладонями пола.
11. Наклоны вперед, прогнуться назад, влево, вправо.
12. Наклоны в стороны с рукой, руки на поясе.
13. Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями.
14. Выпады в стороны с пружинистыми покачиваниями, растягивая мышцы. Выполнять как можно ниже.

II часть комплекса выполняется сидя на полу:
15. Наклоны к прямым ногам, касаясь стоп ног.
16. Широко ноги в стороны. Поочередно выполнять наклоны к стопе правой ноги, затем к стопе левой ноги.
17. Согнуть одну ногу в колене, отвести в сторону, положить на пол, вторую оставить выпрямленной, наклоны к прямой ноге, касаясь стопы. Поменять положение ног и повторить упражнение.
18. Упражнение «Кошка». Упереться ладонями и коленями в пол. Прогибание и выгибание спины.
19. Лечь на живот, приподняться на локтях, прижав живот к полу. Затем выпрямить руки, как при отжимании, но при этом держать бедра на полу – прогнуться. Задержаться на 30 сек.
20. Упражнение «Мостик». Лечь на спину, согнув колени, руки вдоль туловища. Медленно поднять бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу. Задержаться на 30 сек.

ОТЖИМАНИЕ

ОТЖИМАНИЕ – силовое упражнение на силу мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре:
1. от высокой поверхности (например, крепкого и устойчивого ! (уточняем у родителей) стола/комода/ кухонной столешницы);
2. от средней поверхности (например, кровати/дивана);
3. от низкой поверхности (пол);
4. упор на руках и коленях в пол (для девочек);
5. упор на руках, ноги на устойчивом ! стуле/кровати/диване;
6. отжимание от опоры сзади;
7. И.п. (Исходное положение) – стоя → 1. наклон → 2. передвигаться на руках в упор лёжа → 3. отжаться → 4. вернутся в И.п.;
8. И.п. – упор лёжа → 1. подтягивание ног в прыжке к рукам → 2. вернуться в И.п.;
9. И.п. – упор лёжа → 1. отжимание от пола → 2. отталкивание руками от пола – хлопок → 3. отжимание → 4. хлопок;
10. Упражнение «Циркуль»: И.п. – упор лёжа → выполнить круг на руках в левую сторону, ноги на месте → выполнить круг на руках в правую сторону, ноги на месте;
11. Упражнение «Лесенка» выполняется от 01 до 10 и обратно: И.п. - упор лёжа → 1 – отжимание 1 раз → 2 – встать → 3 – отжимание 2 раза → 4 – встать → 5 – отжимание 3 раза → 6 – встать → 7 – отжимание 4 раза → 8 – встать и т. д.

ОТЖИМАНИЕ можно выполнять с широко расставленными руками, на уровне плеч, руки соединены (т.е. кисть на кисть), на кистях или на пальцах.

Ребята, все эти упражнения вам знакомы, мы их выполняли.
ЗАНИМАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

ПРИСЕДАНИЕ

ПРИСЕДАНИЕ – одно из важнейших упражнений в общефизической подготовке. Это упражнение используется для укрепления мышц ног.
1. Классические приседания (ноги на ширине плеч).
2. Узкие приседания (стопы вместе).
3. Приседания с опорой у стены (облокотиться о стену, руки – вниз, ноги от стены – на 30-40 см).
4. Приседания с опорой у стены, попеременно на каждую ногу, не касаясь пола «Пистолет».
5. Приседания на одной ноге с опорой второй ноги сзади о стул/диван/кровать.
6. Приседания «пистолетом» - боком с опорой о стену, стул; без опоры (стараемся прямой ногой не касаться пола, не теряем равновесие).
7. Выпады вперёд – попеременно каждой ногой; с поворотом на 180 градусов – на счёт 1-3 выпад вперёд левой ногой, на 4 – поворот на 180 градусов – выпад правой ногой и т.д.
8. Выпады в стороны (перенос тела с ноги на ногу как можно ниже к полу).
9. Приседания с прыжком вверх: И.п. – стоя, руки вниз → на счёт 1 – приседание → на счёт 2 – выпрямится, прыжок вверх, руки вверх через стороны.
10. Приседания с наклонами вперёд: И.п. – стоя, руки вниз → на счёт 1 – приседание, руки вперёд → на счёт 2 – наклон вперёд, руками коснуться пола → на счёт 3 – приседание → на счёт 4 – И.п.

Эти упражнения можно выполнять без предмета и с предметом (гантелями). Если гантель нет, то можно использовать подручный материал, например, литровые пакеты сока/риса и т. д.

11. Полуприседы, приседы и быстрые вставания с весом на плечах (если есть штанга, если нет, то младшие братья/сёстры).
ВНИМАНИЕ **!** количество подходов и повторений упражнений необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС – упражнения на укрепление мышц живота, что способствует сохранять осанку и здоровый позвоночник.

1. Стандартные подъемы туловища (руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу).
2. Подъемы туловища (руки за головой, ноги прямые).
3. Подъемы туловища (с прямыми руками к согнутым ногам, ноги от пола подняты).
4. И.п. – лёжа, руки в стороны → на счёт 1 – подъем прямых ног, до касания носками пола за головой → на счёт 2 – опустить в И.п.
5. Упражнение «Складной нож»:
И.п. – лёжа, руки вверх → на счёт 1 – одновременно поднимаем руки и ноги, коснуться → на счёт 2 – вернуться в И.п.
6. И.п. – лёжа, руки в стороны, ноги согнуты в коленях на счёт 1 – ноги опустить вправо → на счёт 2 – ноги влево.
7. Упражнение «Дворник»:
И.п. – лёжа, руки в стороны, прямые ноги влево под углом 90 градусов → на счёт 1 – прямые ноги поднять и опустить вправо → на счёт 2 – ноги опустить влево – И.п.
8. И.п. – лёжа, руки вдоль туловища → ноги поднять на угол 45 градусов → выполнять махи ногами.
9. И.п. – лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях навису → на счёт 1 – вставая, правым локтем коснуться левого колена → на счёт 2 – вставая, левым локтем коснуться правого колена.
10. Выполнение упражнения «Планка»:
а) «Планка» под углом 45 градусов: упор о скамью/стул/диван руками, согнутыми в локтях, ноги прямые.
б) «Планка» на коленях: руки и колени согнуты.
в) «Планка» с поднятыми ногами: упор носками обеих ног на скамью/диван, руки согнуты в локтях.
г) Стандартная «Планка»: упор о пол на согнутых локтях, ноги прямые.
д) Боковая «Планка»: упор о пол, стойка на одной руке, затем на другой руке.
е) «Планка» - «Прямой угол»:
И.п. - сидя на полу, ноги прямые → подняться на прямые руки в угол 90 градусов.
11. Упражнение «Рыбка» - для ребят. Падение на грудь, с опорой на руки.

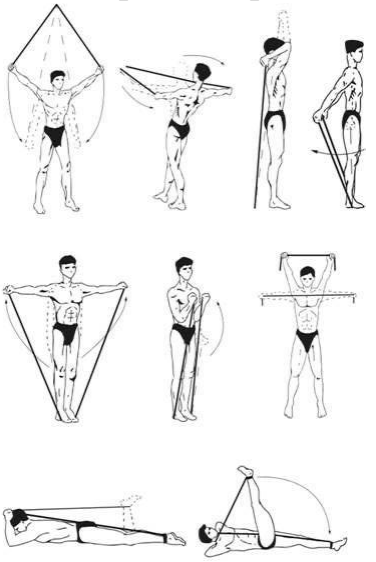
Упражнения на пресс в висе (перекладина/турник/шведская стенка):
12. Подъем коленей до груди.
13. Подъем прямых ног на угол 90 градусов.
14. Подъем ног с касанием перекладины.
15. Подтягивания.
Главный критерий для упражнений в висе, ноги не касаются пола.

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ или ЭСПАНДЕРОМ.

Растягиваясь, эти спортивные предметы, создают сопротивление, которое увеличивает нагрузку на мышцы при выполнении упражнений.

Резиновый бинт – это резиновая лента длиной 3,5 метра и весом 200г. В свернутом виде он не больше теннисного мяча. Компактность и малый вес позволяют всегда иметь его при себе и заниматься в любом, даже не оборудованном для спортивных занятий месте. Занятия с резиновым бинтом очень эффективны, и недаром спортсмены широко пользуются им для разминки и специальной подготовки. По сравнению с эспандером резиновый бинт предоставляет гораздо больше возможностей: с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером просто не получатся.

Занятия с резиновым бинтом можно выполнять в утреннюю зарядку или отводить для них специальное время. При занятиях соблюдаются следующие правила: в исходном положении бинт должен быть слегка растянут. Все упражнения следует делать с полной амплитудой и без резких движений, а возврат в исходное положение должен быть плавным и с сопротивлением. Каждое упражнение повторяется 10-15 раз. Для выполнения упражнений выбирайте варианты из приложенных вам рисунков.



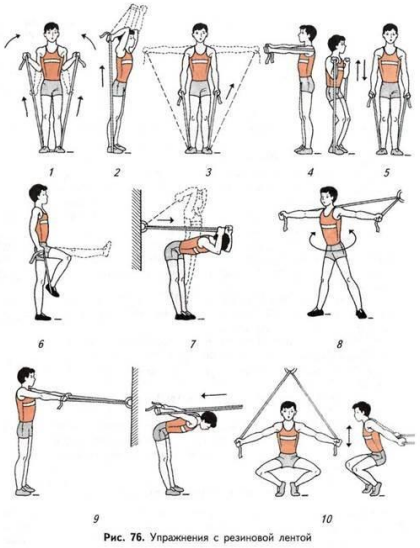
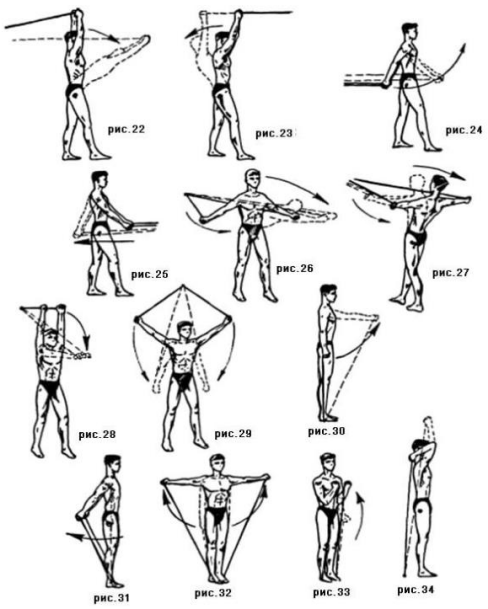


Рис. 76. Упражнения с резиновой лентой



ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прыгучесть – один из главных компонентов успеха в современном волейболе.

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (максимально отрываясь от пола).
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (вверх, в длину, в стороны).
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (лицом, спиной, боком).
5. Прыжки в длину.
6. Тройной прыжок: на одну ногу, на другую ногу, на две ноги.
7. Прыжки с высоты (спрыгивания) с последующим запрыгиванием на возвышение (устойчивая тумба/скамья).
8. Серийные прыжки через барьеры (скамейки).
9. Прыжок с разбега и с места с касанием метрической разметки возможно выше.
10. Запрыгивание на предметы с различной высотой (устойчивая тумба, кровать, диван).
11. Имитация нападающего удара и блокирование с разбега и с места.

Прыжки со скакалкой – развивают не только прыгучесть, но и равновесие, координацию движений, выносливость.

1. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
2. Прыжки на месте на двух ногах (минимальное отрывание ног от пола).
3. Прыжки на месте на двух ногах (максимальное отрывание ног от пола).
4. Попеременные прыжки на месте: прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, на двух ногах.
5. Прыжки на одной ноге, затем на другой.
6. Бег на месте (пропуская каждый шаг через скакалку).
7. Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются.
8. Прыжки с захлестыванием голеней назад, ноги чередуются.
9. Чередование прыжков: обычный прыжок; прыжок через «петлю», т.е. руки скрестно (вращение скакалки вперед; вращение скакалки назад).
10. Прыжки с вращением скакалки назад.
11. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на 3-4 м, затем назад прыжками на двух ногах.
12. Прыжки на месте с двойным вращением скакалки (за один прыжок – два вращения скакалки).

Прыжковые упражнения хорошо выполнять с утяжелителями на ногах.

УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

1. Ведение мяча стоя, в движении: одной рукой, двумя, попеременно.
2. Подбивание мяча над собой кулаком: правой руки, левой руки, двумя – кисти в замке.

Верхняя передача мяча

3. Над собой одной рукой, затем другой.
4. Над собой, разной высоты.
5. Над собой – в прыжке.
6. Над собой с приседанием. Сделать высокую передачу – выполнить приседание, успеть встать и т. д.
7. Передача мяча в стену.
8. Одна передача мяча над собой, другая в стену.
9. Чередование передачи в стену: левым боком, лицом, правым боком.
10. Передача над собой сидя на полу, разной высоты.
11. Из положения, лежа на полу, переходим в положение, сидя на полу, затем обратно. При этом выполнять передачу, стараться ее не терять.
12. И.п. – лежа на полу, на животе, лицом к стене. Приподняться и выполнять передачу в стену.

Нижняя передача мяча

13. Над собой, разной высоты.
14. Чередование нижней передачи мяча и верхней над собой.
15. Над собой с приседанием. Смотреть пункт 6.
16. Передача мяча в стену.
17. Передача мяча в стену с приставным шагом. На счет 1 – передача влево, шаг влево и выполнить передачу в стену; на счет 2 – передача вправо, шаг вправо – передача в стену и т. д.
18. Одна передача над собой, другая в стену.
19. Чередование нижней и верхней передач в стену.
20. Кистевой удар в пол – стена.
21. Подача в стену.
22. Подача в стену, от стены – прием мяча.

Пункты 20, 21, 22 – выполняются, если вы живете в частном доме и у вас есть возможность.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег: на месте, с продвижением, на время.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира.
3. Бег с изменением направления.
4. Бег с выполнением определенного задания: ускорение, остановка, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, приседание с касанием пола, имитация передач в стойке, имитация нападающего удара, блокирование и т. д.
5. Бег змейкой, обегая стойки.
6. Бег приставными шагами боком.
7. Бег с крестными шагами.
8. Бег спиной вперед.
9. Бег на прямых ногах – выполняется полностью на прямых ногах и с вытянутым носком.
10. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний и высокий).
11. Бег с захлестыванием голеней назад (темп средний и высокий).
12. Ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3, 6, 9 м).
13. «Челночный бег»: 2х3 м, 3х3 м, 5х6 м.
14. «Челночный бег», но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а затем спиной.
15. По принципу «Челночного бега» передвижение приставными шагами.
16. Передвижение приставными шагами лицом вперед с перемещением вправо-влево (с имитацией выполнения передач).
17. То же самое, но спиной вперед.
18. Многоскоки – прыжки с ноги на ногу в длину, в стороны.
19. Подскоки – прыжки с ноги на ногу вверх (как можно выше).

ВИКТОРИНА "ПОКА ВСЕ ДОМА"

Вопросы Викторины «Пока все дома»:

1. Зарождение игры «волейбол». Что означает название?
2. Игровое поле. Размеры, линии на площадке, зоны и места.
3. Сетка и стойки.
4. Стандарты мяча.
5. Состав команды. Экипировка.
6. Вопрос для наших капитанов. Капитан – это кто? Какие обязанности капитана на площадке во время матча?
7. Игрок Либеро.
8. Игровые действия (перечислить).
9. Состав судейской бригады.
10. В каком году мужские и женские сборные страны становились Олимпийскими чемпионами?