

Утверждаю:
Время исполнительный
обязанности руководителя
МКУ «УО Канского района»
Т.Г. Алексеевич
2019г.



Положение о проведении соревнований среди обучающихся Канского района ОФП «Весёлые старты»

1. Цели и задачи

- Смотр состояния физического воспитания обучающихся;
- Популяризация соревнований «Весёлые старты»;
- Мотивация учащихся к здоровому образу жизни и занятиям спортом

2. Время и место проведения

23 ноября 2019 г. С. Филимоново, МБОУ «Филимоновская СОШ». Заезд команд до 9.30. Начало соревнований в 10.00

3. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие команды образовательных организаций Канского района в составе 4 мальчика + 4 девочки **2007 – 2008 г.р.** и младше

4. Заявки

Заявки с визой врача на участие в районных соревнованиях и справки из образовательных организаций с гербовой печатью и свидетельствами о рождении подаются в судейскую комиссию по прибытию на соревнования.

5. Судейство

Главный судья Ивлев Н.Н. (89135933707);

Судьи: Mouseev A.G., Зуев B.B.

6. Программа соревнований

Эстафета «Ведение мяча»

Участник выполняет ведение мяча, **обводя всю команду «змейкой»**, обводя фишку, стоящие по прямой на расстоянии 2 метра один от другого (5 штук). Обратно ведёт мяч по прямой до команды, **поворачивается обязательно спиной к строю** и передаёт третьему... и т.д.

Водящий бежит, в конце строя получает мяч от последнего участника и прокатывает его между ног всей команды впереди стоящего и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок прокатывает мяч первому, который обязательно **поднимает его над головой**.

Правила:

- мяч передавать **из рук в руки** (обязательно касание мяча);
- в случае потери мяча эстафету **продолжать с места ошибки**;
- сбитую фишку участник **ставит на место сам**.

Эстафета «Гимнастическая палка»

Команда выстраивается в колонну по одному, у впереди стоящего участника в руках гимнастическая палка. По сигналу первый бежит до набивного мяча (на расстоянии 9 метров), обязательно касается его гимнастической палкой и бегом возвращается к своей команде, один конец удерживает сам, другой подаёт второму игроку, вдвоем они проносят её горизонтально под ногами колонны- все перепрыгивают. Первый становится в конец колонны, а второй повторяет... и т.д. Последний выполняет задание, после чего направляющий (первый участник) возвращается на линию старта и поднимает гимнастическую палку вверх.

Правила:

- запрещается **проносить одному** гимнастическую палку под ногами стоя;
- участник **обязан коснуться мяча гимнастической палкой**;
- исправление ошибок **с места нарушения**.

Эстафета «Скамейка»

Команда выстраивается в колонну перед гимнастической скамейкой- первый участник лежит на гимнастической скамейке, на расстоянии **3м и 6м** лежат 2 обруча, в центре каждого н/мяч. По сигналу первый участник подтягивается двумя руками касается противоположного конца скамейки, после чего встаёт и бежит до обруча, одевается его сверху на себя, кладёт на пол, что бы в центре обруча находился н/мяч. Те же действия выполняет со вторым обручем, бегом возвращается к своей колонне и касается плеча лежащего (второго участника) на скамейке который выполняет те же действия. **Последний участник выполняет задание и касается плеча впереди стоящего, который поднимает руки вверх.**

Правила:

- запрещается **отталкиваться ногами от скамейки и касаться ногами пола**;
- нельзя бросать обруч в сторону от н/мяча;

-при нарушении правил участник **возвращается** к месту нарушения, исправляет ошибку.

Эстафета "Кто быстрее"

Команда выстраивается в колонну по одному. Первый участник принимает упор присев на гимнастическом мате. По сигналу он выполняет кувырок вперёд, бежит до линии, берёт за линией скакалку, выполняет 10 прыжков на месте через скакалку, **оставляет скакалку за линией**, возвращается и касается рукой следующего, последний после выполнения задания пресекает линию старта.

Правила:

- прыжки через скакалку считаются те, которые участник **перепрыгнул**;
- скакалка должна полностью лежать **за линией**;
- каждый участник для кувырка вперед **принимает положение "упор присев"**.

Эстафета "С набивным мячом"

Участник становится в шеренгу, у первого набивной мяч. По сигналу первый участник бежит до стены, **поворачивается лицом к строю, касается мячом стены над головой, между ног, справа, слева**, бежит к команде и передаёт мяч второму игроку (сам бежит в конец шеренги), который **из рук в руки** 3-му игроку, сам принимает "упор лёжа", 3-й передает следующему игроку и так же принимает положение "упор лёжа" и т.п. Последний участник поле передачи мяча первому игроку также принимает положение "упор лёжа", который прокатывает мяч под "мостом" команды следующему первому (ИП-произвольное)...и т.д. Эстафета заканчивается, когда первый участник **поднимает мяч над головой**.

Правила:

- при потере мяча, при передаче или прокатывании (мяч укатился от игрока), участник **исправляет ошибку с места нарушения**;
- бег начинается **со стартовой линии**;
- передача мяча производится **из рук в руки**.

Эстафета "Перетягивание каната"

Запрещается **накручивать канат на руки, делать перехваты**. По сигналу необходимо перетянуть соперников через линию 3 метра. Одна попытка

7. Определение результатов

Победителей определяют по наименьшей сумме времени во всех эстафетах. Команды, набравшие равную сумму времени выполняют шестую эстафету-перетягивание каната.

Участники, допустившие ошибку, возвращаются к месту нарушения по сигналу судьи, исправляют ошибку. В случае не возврата участник выполняет задание ещё раз до правильного выполнения задания.

Согласно жеребьёвке, стартуют одновременно 2 команды.

8. Награждение

Победители и призеры награждаются грамотами.

9. Участники соревнований обязаны

- Соблюдать дисциплину и порядок;
- Представлять заявки согласно формы;
- Соблюдать правила соревнований на эстафетах, не мешать работе судей;
- Приветствовать на заключительном построении подведении итогов соревнований.

10. Финансирование

Проезд до места соревнований и обратно за счет командирующих организаций. Награждение – МБУ «ОРЦ».

Ответственность за сохранность и здоровье участников соревнований в пути и в местах проведения соревнований возлагается на учителей физической культуры, представителей команд.

Разбор протестов в конце эстафеты.

Данное положение является вызовом на соревнования.