

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

### «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Школы стартуют забегами по три команды (по расписанию). Третий забег – сильнейший, в котором примут участие лидеры 2019/2020 учебного года (МАОУ «Кондратовская средняя школа», МАОУ «Сылвенская средняя школа», МАОУ «Конзаводская средняя школа»).

На все эстафеты команды строятся следующим образом:

- построение в одну колонну : **4 девочки + 4 мальчика.**

#### **Эстафета № 1** («Эстафета по кругу»).

Легкоатлетическая эстафета 8x200м, зона передача эстафетной палочки 30 метров.

**Задание:** По команде судьи «Марш», начинает бег девочка, бежит 200 м, передает эстафетную палочку мальчику, который тоже бежит 200м и передает эстафетную палочку девочке и т.д. Результат фиксируется с помощью секундомера при пересечении последним участником команды (мальчик) финишной линии.

Примечание: передача эстафетной палочки только в зоне передачи. За нарушение передачи эстафетной палочки - штраф + 2 сек.

Общее время складывается из времени выполнения эстафеты плюс штрафное время.

#### **Эстафета № 2** («Самый ловкий»)

На дистанции установлены 2 (два) гимнастических мата по 2 м, 4 (четыре) легкоатлетических барьера на средней линии (высота 1м 06 см). Расстояние от стартовой линии до 2-х гимнастических матов – 2 м, 1-ый барьер устанавливается на средней линии, через 2 м - 2-ой барьер, снова через 2 м - 3-ий барьер и через 2 м - 4-ый барьер.

**Задание:** По команде судьи «Марш», девочка гладким бегом от лицевой линии волейбольной площадки бежит до гимнастических матов, и выполняет максимально быстро подряд 2 кувырка вперед. Далее бежит до средней линии подлезает под барьер, не задевая его, соблюдая следующую последовательность: под 1-ый барьер подлезть - правым боком, под 2-ой барьер - левым боком, под 3-ий барьер - правым боком, под 4-ый барьер – левым боком, далее бежит до конуса и оббегает (с любой стороны). Конус устанавливается на лицевой линии волейбольной площадки, возвращается обратно участник гладким бегом, передавая эстафету касанием рукой второй девочке. Все участники выполняют то же задание.

#### **Обязательные требования к выполнению заданий:**

- передача эстафеты только за стартовой линией;
- касание барьера;
- выполнение двух кувырков;
- неправильная последовательность подлезание барьеров; подлезание лицом;
- помеха другим участникам.

За нарушение обязательных требований начисляется штраф - + 1 сек. за каждое нарушение. За невыполнение каждого кувырка вперед - +5 сек. Общее время складывается из времени выполнения эстафеты плюс штрафное время.

#### **Эстафета № 3** («Встречная эстафета»).

Участники каждой команды строятся в две встречные колонны (мальчики и девочки) на расстоянии 20 метров друг от друга.

**Задание:** По команде судьи «Марш» девочка с эстафетной палочкой бежит по прямой до противоположной своей команды, передаёт эстафетную палочку мальчику. Прибежавший участник, встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока встречные колонны

не поменяются местами. Результат фиксируется с помощью секундомера при пересечении последним участником команды (мальчик) финишной линии.

**Обязательные требования к выполнению заданий:**

- передача эстафетной палочки за стартовой линией. За нарушение передачи штраф + 1 сек (за каждого участника). Общее время складывается из времени выполнения эстафеты плюс штрафное время.

**Эстафета № 4 («Змейка»).**

Дистанция 15 метров. Расстояние от стартовой линии до конуса № 1 – 3 м., от конуса №1 до конуса №2 – 3м, от конуса №2 до конуса №3 – 3м, от конуса №3 до конуса №4 – 3м, от конуса №4 до конуса №5 – 3м. Баскетбольный мяч №5.

**Задание:** Девочка находится за лицевой линией с мячом в руках. По команде судьи «Марш» девочка выполняет ведение правой рукой по прямой и от конуса № 1 и последовательно обводит конусы №1-5 змейкой дальней рукой, возвращаясь обратно, тоже «змейкой» далее выполняет передачу мяча (из рук в руки) второй девочке. То же самое задание выполняют оставшиеся участники.

**Обязательные требования к выполнению заданий:**

- передача эстафеты за стартовой линией;
- касание или сбил конусы;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук);
- передача мяча из рук в руки;

За нарушение обязательных требований начисляются штраф + 1 сек. (за каждого участника). Общее время складывается из времени выполнения эстафеты плюс штрафное время.