**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

 **«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» 2021-2022 уч. год**

***На все эстафеты команды строятся следующим образом:***

***Построение в одну колонну***: **4 девочки + 4 мальчика.**

**Эстафета № 1**

***«Эстафета по кругу»***

 Легкоатлетическая эстафета 8 х 200м, зона передача эстафетной палочки - 30 метров.

 **Задание:** По команде судьи «Марш», начинает бег девочка, бежит 200 м, передает эстафетную палочку мальчику, который тоже бежит 200 м 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**

***комбинированная эстафета: « Каракатица + Пингвины»***

Участники команды строятся в колонну по одному за линией старта.

**Задание:** Девочка принимает исходное положение: упор руками сзади (руки ставит на стартовую линию), ногами вперед, баскетбольный мяч № 5 лежит на животе. По команде судьи «Марш», начинает движение до конуса (расстояние от стартовой линии до конуса 18 метров), который устанавливается на лицевой линии волейбольной площадки, встает, обегает и зажав мяч между колен передвигается прыжками, передает эстафету второй девочке, которая принимает то же самое исходное положение и начинает движение и т.д. Все участники эстафеты выполняют одно и то же задание.

**Обязательные требования к выполнению заданий**:

 - руки при выполнении «каракатицы» должны быть на стартовой линии;

- в случае если участник выронил мяч при выполнении «каракатицы», он останавливается, возвращает мяч в нужное положение и после этого продолжает движение;

- в случае если мяч выпал при выполнении прыжков, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч, руками придерживать мяч при выполнении прыжков нельзя;

- передача эстафеты положить мяч на живот следующему участнику;

- помеха другим участникам;

- касание или сбил конус.

За нарушение обязательных требований начисляется **штраф - + 1 сек**. за каждое нарушение. 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 мяча 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. *Команде разрешается выполнять задание своим баскетбольным мячом №5.*

**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 каждое нарушение).** Общее время складывается из времени выполнения эстафеты плюс штрафное время.

**Эстафета № 5**

 ***«Скакалка»***

 Участники команды строятся в колонну по одному за линией старта.

**Задание**: Девочка находится за стартовой линией со скакалкой в руках. По команде судьи «Марш», девочка бежит, вращая скакалку вперед и прыгая через нее до конуса и обегая конус (на развороте дистанции скакалку не вращать), обратно то же самое. Передает скакалку в руки второй девочке. То же самое задание выполняют оставшиеся участники. *Команде разрешается выполнять задание своей скакалкой.*

**Обязательные требования к выполнению заданий:**

- передача скакалки за стартовой линией и из рук в руки;

- касание или сбил конус;

- нарушение способа вращения скакалки;

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