

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного конкурса «Стартуют все!»
муниципального этапа
областного социально-педагогического проекта
«Ориентиры жизни!»



Задачи:

- Формирование детско-взрослой событийной среды.
- Пропаганда семейных ценностей.
- Привлечение детей и взрослых к активным занятиям физической культурой и спортом.

Участники конкурса:

- Обучающиеся 7, 8, 9 классов, участники муниципального этапа областного социально-педагогического проекта «Ориентиры жизни!»

Дата и место проведения конкурса:

Дата и время проведения: 13 ноября 2025 года в 12.00 часов

Место проведения: Спорткомплекс «Горняк»

Правила соревнования:

В проведении соревнований помощь и судейство оказывают сотрудники МАУ КМО «Центр ФКСиТ «Горняк»

Программа соревнования «Стартуют все!» выполняется в форме спортивных эстафет.

Виды эстафет:

1. «Олимпийский огонь»

Команда стоит за линией старта. В руке у капитана «Олимпийский факел» - перевёрнутый конус и в нем мяч. Впереди стоит стойка – ориентир. По команде, 1-ый участник бежит до стойки, обегает её, возвращается назад и передает эстафету следующему, т.е. перевёрнутый конус и в нём мяч. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет финишную линию.

2. «Мячики-скакалки»

1-й участник, по сигналу зажав мяч коленями прыгает до стойки, где лежит обруч, а в нём скакалка. Оставляет мяч в обруче, берёт скакалку и выполняет на ней 10 прыжков (любым способом). Кладёт скакалку в обруч, берёт мяч и возвращается бегом к своей команде. Передает мяч следующему участнику, он выполняет тоже задание. И так вся команда.

3. «Мост»

По сигналу первый участник бежит до условленной отметки и становится в позу **моста**. После этого выбегает следующий игрок и, проползая под **мостом**, «строит» второй **мост** за первым. Затем под двумя **мостами** проползает третий игрок, за ним — четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под **мостом**, а затем командует: "Встать!". Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.

4. «Носильщики»

В командах участники становятся парами. У каждой команды по 2 гимнастической палки и мяч. По команде, 1-я пара, гимнастическими палками зажимает мяч и передвигается с ним до конуса, огибает его и возвращается назад. Передает эстафету следующей паре. Эстафета заканчивается, когда последняя пара из команды выполнит задание и пересечёт финишную линию.

5. «Мяч капитану».

Мяч у капитана, он перед командой на расстоянии 3 метров. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит и бросает мяч капитану, сам перебегает и встает за капитаном. Игра заканчивается, когда последний игрок встал на своё место.

6. «Сороконожки»

Вся команда садится на пол, друг за другом. Ноги согнуты в коленях. Направляющий (1), захватывает голеностоп сзади сидящего (2). Второй, у третьего, 3-й у 4-го, 4-ый у 5-го и так далее. Последний участник, упирается на свои руки. По сигналу, вся команда передвигается до отметки, огибает её и возвращается назад.

За нарушение правил при выполнении прохождения эстафет начисляются **штрафные секунды. Одна секунда – незначительное нарушение, три секунды – среднее нарушение, пять секунд – грубое нарушение.**

Состав команды: 8 человек - 4 юноши и 4 девушки.

Каждая команда должна иметь название, иметь единую форму одежды с эмблемой.

Порядок оценки:

1 место – 5 баллов

2 место – 4 балла

3 место – 3 балла

За участие в конкурсе, классу начисляется 2 балла.

Команды-участницы награждаются дипломами.

Для участия в соревновании, класс предоставляет в оргкомитет Проекта заявку в форме Ф№ 4 (можно принести с собой).

Все несовершеннолетние участники соревнований должны иметь допуск от врача. (Каждый ребёнок такую справку брал у своего терапевта на начала учебного года, можно копии.)

Оргкомитет

Куратор проекта – О.Н. Агапова, педагог- организатор ДТиМП

Тел: +7 909-014-13-00