



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного праздника  
«Веселые старты», посвященные торжественному открытию восстановленного  
мемориального комплекса «Вечный огонь».

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:** пропаганда здорового образа жизни, физического и патриотического воспитания детей через вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, подготовку и выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**2. ВРЕМЯ и МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** 15 декабря 2023 года в 14.00 часов; МБОУ ДО ДЮСШ г. Сердобска, СП СОК «Чемпион»

**3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ:** Общее руководство проведением соревнований возлагается на МБОУ ДО ДЮСШ г. Сердобска. Непосредственное проведение соревнованиями возлагается на судейскую коллегию.

**4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:** В спортивном конкурсе принимают участие команды школ города, возраст участников 2015 г.р. Состав команды: 5 девочек + 5 мальчиков.

### 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

1 конкурс: Инвентарь: обручи, баскетбольные мячи.

Команда выстраивается в колонну по одному. Первый участник держит обруч в руках. С помощью обруча необходимо прокатить мяч до контрольной стойки и вернуться назад, передать эстафету следующему участнику.

2 конкурс: «На болоте». Инвентарь: 4 обруча.

Команде дают два обруча. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - обручам. Нужно положить обруч на пол, встать в него двумя ногами, а другой обруч положить впереди себя. Переступить в другой обруч, переложить первый обруч впереди себя. И перейти в него не выходя за пределы обручей. Передвигаться до контрольной стойки. Назад участник в обруче бежит за линию финиша. Победит команда, которая первая закончит эстафету.

3 конкурс: «Колобок». Инвентарь: баскетбольный мяч

Семья строится в колонну по одному. Первый участник – катит мяч, постоянно контролируя его рукой, до контрольной отметки и возвращается назад бегом, мяч в руках.

4 конкурс: «Лягушонок». Инвентарь: фитнес-мяч

Команда выстраивается в колонну по одному. Первый участник прыжками на фитнес-мяче преодолевает расстояние до поворотной стойки, назад возвращается бегом с фитнес-мячом в руках, передает эстафету следующему участнику. Победит команда, которая первая закончит эстафету.

5 конкурс: «Кузнечик». Ребенок выполняет прыжок в длину с места. На место приземления встает следующий участник и выполняет прыжок с места в длину. На место приземления 2 участника встает 3 участник и выполняет прыжок с места в длину. Побеждает команда прыгнувшая дальше всех.

6 Конкурс: «Игрушка». Инвентарь: ящик (2 шт.), мягкая игрушка (2 шт.), скамейки (2 шт.)  
Первый участник бежит с игрушкой в руках до контрольной отметки, бросает игрушку в корзину. Если попадает – бежит дальше, если не попадает – делает штрафной круг вокруг корзины. Перепрыгивает через скамейку, обегает контрольную отметку и по прямой возвращается к команде, забрав игрушку из корзины. Передает игрушку следующему участнику. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету.

7 Конкурс: «Отожмись».

Первый участник бежит до контрольной отметки и выполняет 3 отжимания, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:** Подведение итогов соревнования по сумме занятых мест в конкурсах. Команда, набравшая наименьшее количество очков по итогам соревнований становится победителем.

**7. НАГРАЖДЕНИЕ:** Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами, участники – грамотами.