

Программа
зонального и финального этапов соревнований «Весёлых стартов»
для команд 5-х классов и 6-х классов на призы Губернатора
Московской области

«Бег с эстафетной палочкой»

Инвентарь: эстафетные палочки, конусы

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник с палочкой в руках бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно, передаёт палочку следующему участнику и встаёт в конец колонны. Как только палочка оказывается снова у первого участника - эстафета закончена.

Штрафы:

- заступ за линию старта;
- потеря палочки;
- касание конуса;
- сбитый конус.
- Сбитый конус, не возвращённый на место-3 сек

«Посадка и сбор картофеля»

Инвентарь: ведро, кубики, обручи, конусы.

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник с ведром, в котором находятся 3 кубика, бежит до первого обруча, кладет один кубик в обруч. Бежит ко второму обручу, кладет кубик в обруч, далее бежит к третьему обручу и кладёт последний кубик в обруч. Оббегает конус и бегом возвращается к команде, передает ведро второму участнику. Второй участник собирает все разложенные кубики в ведро, оббегает конус и возвращается к команде и так далее. Как только ведро оказывается снова у первого участника - эстафета закончена. Кубик обязательно класть, а не бросать. Расстояние между обручами - 3 метра, до конуса 1,5 метра.

Штрафы:

- заступ за линию старта;
- кубик выскочил за пределы обруча;
- бросок кубика;
- касание конуса;
- сбитый конус;
- потеря ведра.
- Сбитый конус или выскочивший кубик, не возвращённый на место-3 сек

«Ведение баскетбольного мяча змейкой»

инвентарь: баскетбольные мячи, конусы

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов. Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». Передача мяча с отскоком от пола от первого конуса, который расположен в двух метрах от линии старта. Конусы располагаются друг от друга на расстоянии двух метров.

Штрафы:

- заступ участника за линию старта.

- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
- касание конуса
- сбитый конус
- двойное ведение.
- выполнение передачи раньше установленной отметки
- неправильная передача мяча следующему участнику
- Сбитый конус, не возвращённый на место-3сек

«Пингвин несёт яйцо»

Инвентарь: волейбольные мячи, конусы

Участники становятся в колонну по одному. Первый участник в команде получает по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, он устремляется к конусу, огибает его справа и возвращается. Мяч передаётся второму участнику, потом третьему и т. д. Когда мяч окажется снова в руках у первого участника – эстафета закончена.

Штрафы:

- заступ участника за линию старта.
- участник, потерявший мяч во время передвижения, начал далее выполнять задание не с места потери мяча.
- касание конуса
- сбитый конус
- выполнение передачи раньше установленной отметки.
- Сбитый конус, не возвращённый на место-3 сек
- передвижение шагом- 1 шаг 1 сек

«Эстафета с мячом и скакалкой»

Инвентарь: скакалки, баскетбольные мячи, обручи

Участники становятся в колонну по одному. У первого участника в руках находится скакалка. По сигналу судьи участник выполняет прыжки через скакалку (на каждый шаг) в движении до обруча, который находится на противоположной стороне зала. Запрыгнув за обруч, оставляет скакалку в обруче, берёт баскетбольный мяч из обруча и выполняет ведение по прямой в противоположную сторону. Передаёт мяч в руки следующему участнику. Второй участник выполняет ведение по прямой, мяч кладёт в обруч, берёт скакалку и выполняет свой этап в обратном порядке и т.д.

Штрафы

- заступ участника за линию старта.
- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
- двойное ведение.
- выполнение передачи раньше установленной отметки.
- скакалка должна обязательно находиться в обруче.
- мяч не должен выкатиться за пределы обруча.
- прыжки через скакалку не на каждый шаг- 1 шаг 1 сек.
- пробежка со скакалкой-3 сек
- мяч не возвращён в обруч- 5 сек

Эстафета капитанов - «Дельфин»

Инвентарь: обручи, флажки

Перед каждым капитаном располагается «дорожка» из 6 обручей, которые находятся друг от друга на расстоянии 1,5 м. Первый обруч расположен в 2-х метрах от линии старта, в 2-х метрах от последнего обруча находится флажок. Капитан, добежав до первого обруча, впрыгивает в обруч и «продевает» его через себя снизу вверх и кладёт на пол, бежит ко второму обручу, берёт его и «продевает» сверху вниз и т.д. со всеми обручами. Как только участник преодолел все обручи, он бежит к флажку, поднимает его вверх, эстафета закончилась.

Штрафы

- заступ участника за линию старта.

«Комбинированная эстафета» (встречная)

Инвентарь: эстафетные палочки, скакалки, обручи, баскетбольные мячи

1 этап: 1 девочка – бег с эстафетной палочкой. Палочку передает следующему участнику.

2 этап: 1 мальчик – бег с эстафетной палочкой.

3 этап: 1 мальчик + 1 девочка. Мальчик со второго этапа, добежав до девочки, протягивает ей руку, взявшись за руки они бегут в обратную сторону.

4 этап: 1 мальчик + 1 девочка – прыжки через скакалку в паре. Мальчик и девочка, взявшись за руки, выполняют прыжки через скакалку в движении.

5 этап: 1 мальчик – прыжки через обруч в движении.

6 этап: 1 мальчик + 1 девочка – бег в обруче. Мальчик с предыдущего этапа, «одевает» обруч на участников 6 этапа.

7 этап: 1 девочка – переправа «с кочки на кочку». На седьмом этапе девочка держит обруч в руках, второй обруч получает от участников предыдущего этапа. Располагая обручи на полу, друг за другом, впрыгивает в каждый из них и переправляется на противоположную сторону.

8 этап: 1 мальчик – ведение баскетбольного мяча по прямой. Добежав до девочки, которая начинала эстафету, отдаёт ей мяч в руки. Девочка поднимает мяч вверх, эстафета закончена.

Штрафы

- заступ участника за линию старта.
- потеря палочка
- расцепившиеся руки
- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
- двойное ведение.
- выполнение всех передач инвентаря раньше установленной отметки.
- заступ в обруч одной ногой -1 шаг 1 сек
- пробежка со скакалкой-3 сек

За каждое нарушение правил участникам начисляется штраф - 1 секунда. К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест.