

«Веселые старты» Всероссийского спортивного  
фестиваля РДДМ «Движение первых»

**ПРОГРАММА**

комплексных эстафет I, II, III этапов Всероссийского спортивного  
фестиваля РДДМ «Движение первых» в виде программы «Веселые старты»

Дистанция всех эстафет – 15 метров

**1. Эстафета «Змейка»:**

Инвентарь: 5 конусов (кеглей) (на каждую команду).

На дистанции через равное расстояние (3 м) стоят 5 конусов (кеглей).

Участники команды стоят в колонне по одному на линии старта. По сигналу судьи первый участник команды начинает движение, обегает зигзагом все конусы (кегли), добегая до последнего конуса (кегли) огибает его и возвращается назад тем же способом, передает эстафету следующему участнику команды. Следующий участник выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он встанет в конец колонны.

*Примечание:*

*- обязательна передача эстафеты, касанием рукой плеча игрока.*

*При задевании конуса (кегли), неправильной передаче эстафеты, начисляются по 1 штрафному очку, равному 1 сек.*

**2. Эстафета «Стремительные»:**

Инвентарь: эстафетная палочка - 1 шт., обруч – 1 шт. (на каждую команду).

Участники команды стоят в колонне по одному у линии старта, у первого участника в руках эстафетная палочка. Капитан команды стоит в обруче напротив своей команды на расстоянии 15 м. По сигналу судьи первый участник бежит к капитану, передает эстафетную палочку и становится в обруч. Капитан, получив эстафетную палочку, бежит к своей команде и передает ее второму участнику команды и т. д. Время фиксируется по моменту, когда капитан вернется в обруч.

*Примечание: при задевании и смещении обруча участником команды, а также потере эстафетной палочки начисляются по 1 штрафному очку, равному 1 сек.*

**3. Эстафета «Встречная эстафета»:**

Инвентарь: эстафетная палочка (на каждую команду).

Мальчики и девочки одной команды выстраиваются друг напротив друга, **в** колонны по одному. По сигналу судьи первый участник команды (мальчик) с эстафетной палочкой в руке бежит по прямой до противоположной стороны, где стоят девочки, передает эстафету и становится в конец колонны. И так до тех пор, пока мальчики не поменяются местами с девочками.

*Примечание: при потере эстафетной палочки начисляется 1 штрафное очко, равное 1 сек.*

#### **4. Эстафета «Пингвины»:**

Инвентарь: резиновый мяч диаметром 15-16 см весом 300-350 грамм – 1 шт., конус – 1 шт. (на каждую команду)

Команда стоит в колонне по одному в произвольном порядке у стартовой линии. По сигналу судьи первый участник-капитан команды начинает движение прыжками с мячом, зажатым между коленей в сторону противоположной линии. Достигнув противоположной линии и обогнув конус, обратно возвращается к своей команде бегом, держа мяч в руках, передает мяч из рук в руки следующему участнику и становится в конец колонны и так до тех пор, пока не окажется первым. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечет линию финиша/старта.

*Примечание:*

*- при потере мяча, движение нужно начинать с того места, где он выпал.*

*В каждом отдельном случае - потере мяча, неправильной передаче эстафеты, в том числе передаче эстафеты броском мяча, начисляются по 1 штрафному очку, равному 1 сек.*

#### **5. Эстафета «Гимнастика»**

Инвентарь: 3 обруча диаметром 65 см (на каждую команду).

Участники команды стоят в колонне по одному у линии старта. На полу на равном расстоянии (5 м) друг от друга в очерченных квадратах размером 1 м x 1 м лежат 3 обруча. По сигналу судьи первый участник команды начинает движение, пробежав до первого обруча должен его «продеть через себя», затем двигаясь дальше, проделать то же самое с оставшимися 2-мя обручами. Обратно к своей команде участник возвращается бегом, минуя обручи и передает эстафету следующему участнику. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечет линию финиша/старта.

*Примечание:*

*-обязательна передача эстафеты, касанием рукой плеча следующего игрока.*

*В каждом отдельном случае неправильной передачи эстафеты или смещении обруча из квадрата начисляется 1 штрафное очко, равное 1 сек.*

## **6. Эстафета «Метки»**

Инвентарь: корзина для мячей – 2 шт., пластиковые мячи для метания (мячи для сухих бассейнов) – 18 шт. (на каждую команду), конус (кегля) – 1 шт.

Команда стоит в колонну по одному у линии старта. По сигналу судьи первый участник команды начинает движение, добегают до метки – конуса (кегли), где находится корзина с мячами, и совершает 3 броска мячами в корзину, стоящую на расстоянии 2 м от метки. После бросков участник бегом возвращается к команде для передачи эстафеты. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечёт линию финиша / старта.

*Примечание:*

*В случаях – неправильной передачи эстафеты, начисляются по 1 штрафному очку, равному 1 сек.*

*В случае заступа за линию метки – конус (кеглю) результат этого броска не засчитывается.*

*Каждое попадание в корзину – 1 премиальный балл, равный 3 сек., промах – 0 премиальных баллов.*

## **7. Эстафета «Навигатор»**

Инвентарь: набивной мяч (медбол) весом 3 кг. – 1 шт., гимнастическая палка длиной 1 метр – 1 шт., конус -1 шт. (на каждую команду).

Команда стоит в колонну по одному, в произвольном порядке у линии старта. Перед первым участником команды на линии старта лежит набивной мяч, в руках у него – гимнастическая палка. По команде судьи, первый участник начинает ведение мяча палкой, как клюшкой, до поворотной отметки - конуса. Выполнив обводку поворотной отметки (конуса), аналогичным способом возвращается обратно и передает эстафету следующему участнику. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечет линию финиша/ старта.

*Примечание: при перемещении мяча запрещается делать по нему удары.*

*Передачей эстафеты считается передача участником палки и мяча следующему участнику. Передача эстафеты считается правильной, когда участник с гимнастической палкой и мячом пересек линию последний участник команды пересечет линию финиша/старта.*

*В случаях - потери мяча участником (укатился за ограничительные линии), не правильной передачи эстафеты начисляется 1 штрафное очко, равное 1 сек.*

## **8. Эстафета «Сцепка вагонов»**

Инвентарь: конус (кегля) – 1 шт. (на каждую команду).

Команда стоит в колонну по одному, в произвольном порядке у линии старта. По сигналу судьи первый участник команды бежит до конуса (кегли), обегает

его (её) и бежит обратно, берёт за руку второго участника, **они** вместе бегут до конуса (кегли), обегают его (её) вдвоём и бегут обратно, берут за руку третьего участника и т.д., в конце эстафеты бегут всей командой. Время фиксируется

по моменту, когда вся команда пересечёт линию финиша / старта.

*Примечание: В случаях – если участники расцепили руки, не обогнули конус (кеглю) начисляются по 1 штрафному очку, равному 1 сек.*

## **9. Эстафета «Каракатица»**

Инвентарь: конус (кегля) – 1 шт., баскетбольный мяч – 1 шт. (на каждую команду)

Команда стоит в колонну по одному, в произвольном порядке у линии старта. Первый участник принимает исходное положение – упор лежа сзади согнув ноги, баскетбольный мяч находится на животе. По сигналу судьи первый участник команды в таком положении начинает движение до линии на противоположной стороне площадки. После пересечения линии на противоположной стороне площадке встает и возвращается к команде бегом, держа мяч в руках, передает эстафету следующему игроку, который принимает исходное положение и начинает движение, и так вся команда. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечет линию финиша/ старта.

*Примечание: участник, принимающий эстафету, не может принимать исходное положение до передачи ему мяча.*

*В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи участником предыдущего этапа баскетбольного мяча.*

*В случае потери мяча начисляется 1 штрафное очко, равное 1 сек.*