**Программа соревнований «Весёлые старты»**

**комплексной СПАРТАКИАДЫ**

**для сборной 2005-2006 г.г.рождения**

1. **«Челнок»**

Участники встают в колонну по одному. Первый участник с эстафетной палочкой в руках бежит до конуса № 2, обегает его и бежит к конусу № 1, обегает конус № 1 и бежит к конусу № 3, обегает третий конус и бежит на финиш. Передает палочку следующему участнику и встает в конец колонны.

**Штрафы:**

* заступ за линию старта;
* потеря палочки;
* касание конуса
* сбитый конус
* нарушение последовательности выполнения упражнения

Расстояние от линии старта до первого конуса 4 м, расстояние между конусами 4 м.

**2. «Эстафета с фитбольным мячом»**

Участники встают в колонну по одному. Первый участник садится на мяч, руками держит мяч за « рожки». Прыгает на мяче, отталкиваясь двумя ногами, двигается к конусу. За конусом участник встает, берет мяч в руки (за «рожки» одной или двумя руками) и бегом возвращается к команде, передаёт эстафету-мяч. Второй продолжает эстафету, первый встаёт в конец колонны. Последний участник после завершения своего этапа передаёт мяч первому. Первый поднимает мяч вверх. Судья останавливает секундомер, после того, как последний игрок пересечёт линию финиша. Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта.
* касание конуса
* сбитый конус
* участник поднялся с мяча прежде, чем запрыгнул на мяче за конус.
* участник не обежал конус
* пробежка вместо прыжков
* при выполнении прыжков участник не отталкивался двумя ногами одновременно

**3. « Разгрузка арбузов»**

Участники команды встают в 2 шеренги друг напротив друга. Расстояние между участниками в одной шеренге 2 метра. Расстояние между шеренгами 2 м. Перед первым участником в обруче № 1 лежат 6 мячей (2 б/б № 5, 2 в/б, 2 г/б). По сигналу судьи первый участник берёт мячи поочередно из обруча и перебрасывает другому участнику и т.д. Задача: как можно быстрее перебросить мячи с одной стороны шеренги на другую, при этом мячи нужно сложить в обруч № 2 около последнего участника с наименьшими потерями мячей во время бросков. Если во время броска участник потерял мяч, то он его должен поднять и продолжить со своего места эстафету. Секундомер останавливается, когда все 6 мячей будут находиться в обруче №2 (по касанию пола шестым мячом в обруче)

**Штрафы:**

* потеря мяча во время броска;
* мяч не прошёл всех участников
* подбор мяча не тем игроком
* заступ крайних игроков в обруч
* бросок мяча в обруч

Внимание: мяч, потерянный во время передачи, подбирает сам потерявший.

**4. «Баскетболисты»**

Участники встают в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов. Забежав за последний конус, участник берёт мяч в руки и бежит к линии финиша. Пересекает линию финиша и обегает всю команду, добежав до следующего участника, передает мяч ему в руки, сам встает в конец колонны. Конусы располагаются друг от друга на расстоянии трех 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
* необегание команды
* пробежка с мячом

Первый конус располагается от линии старта на расстоянии 3-х метров.

5. **« Прыжки через обруч»**

Участники встают в колонну по одному в следующем порядке: мальчик, девочка и т.д. На расстоянии 6 м от линии старта, в размеченном квадрате (1м30см х 1м30см), лежит обруч (диаметр 90 см). Участник добегает до обруча, выполняет на месте 5 прыжков, вращая обруч через голову, кладет обруч на место, обегает поворотную стойку, бегом возвращается обратно. Передает эстафету хлопком по ладони следующему участнику и встает в конец колонны.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта.
* участник выполнил меньшее количество прыжков
* бросок обруча
* обруч «вышел» за пределы квадрата
* необегание поворотной стойки
* отсутствие передачи эстафеты хлопком по ладони

Расстояние в эстафете 12 м.

6. «**Комбинированная эстафета – встречная».**

Участники строятся в две колонны. С одной стороны площадки девочки, с другой мальчики.

**1 этап**. Мальчик бежит и передает хлопком по ладони « эстафету» девочке со 2 этапа.

**2 этап.** Девочка бежит и передает эстафету касанием руки мальчика.

**3 этап**. Мальчик выполняет прыжки, сидя на фитбольном мяче и предает его девочке (не менее 6 прыжков на прямой). Эстафета передается за линией

**4 этап**. Девочка выполняет прыжки, сидя на фитбольном мяче (не менее 6 прыжков на прямой). Эстафета передается, когда участник запрыгнет за линию.

**5 этап.** Мальчик выполняет прыжки с баскетбольным мячом, зажав его ногами («Кенгуру» ( не менее 6 прыжков на прямой). Допрыгнув до девочки, передает ей мяч (мяч передается за линией)

**6 этап**. Девочка выполняет прыжки с баскетбольным мячом, зажав его ногами («Кенгуру» ( не менее 6 прыжков на прямой ). Допрыгнув до мальчика, передает ему мяч.

**7 этап.** Мальчик, получив мяч, выполняет ведение одной рукой по прямой до девочки и передает ей мяч.

**8 этап**. Девочка, получив мяч, выполняет ведение одной рукой по прямой и передает мяч двум последним мальчикам.

**9 этап.** Мальчики выполняют передачу мяча от груди, передвигаясь приставными шагами (не менее 4 –х передач), и передают мяч девочкам.

**10 этап.** Девочки выполняют передачу мяча от груди, передвигаясь приставными шагами (не менее 4 –х передач), и финишируют. Судья останавливает секундомер, когда обе девочки пересекут линию.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта.
* при потери мяча участники начали движение не с места потери
* двойное ведение
* пробежка с мячом
* передача эстафеты не установленным способом
* выполнение меньше заявленного количества прыжков
* выполнение меньше заявленного количества передач мяча
* нарушение техники передачи мяча
* при выполнении прыжков с мячом, отталкивание не двумя ногами.

Расстояние между колоннами мальчиков и девочек – 12 метров.

**За каждое нарушение правил участникам начисляются штраф - 1секунда. Если участники команд при выполнении упражнения помешали выполнению заданий другой команде, то им добавляется штраф 3 секунды. Команда, которой помещали, имеет право на повторное выполнение задания по желанию. К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время. Победитель определяется по наименьшей сумме мест. При равенстве очков предпочтение отдается команде, имеющей** **в своём активе больше первых мест, вторых и т.д. Если все позиции совпадают, тогда приоритет за результатом, показанным в комбинированной эстафете.**

**Эстафеты с наличием баскетбольного мяча выполняются баскетбольным мячом № 5.**