

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении республиканских спортивных соревнований «Старты надежд» среди воспитанников школ-интернатов (2009г. и моложе)**

#### **1. Цели Соревнования**

Соревнования командные, проводятся согласно настоящему положению о проведении республиканских соревнований «Старты надежд» среди воспитанников школ-интернатов (2009г. и моложе) (далее - Соревнования) в целях:

- массового привлечения воспитанников школ-интернатов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды здорового образа жизни, формированию позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности;
- гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- повышения интереса воспитанников школ-интернатов к предметной области «Физическая культура».

#### **2. Место, время и условия проведения Соревнования**

Соревнования проводятся с учетом соблюдения новых требований СанПиНа СП 2.4.36840-20 от 28 сентября 2020 г. № 28, 20 октября 2022 г. в спортивном зале стадиона имени Елены Исинбаевой г. Махачкалы.

- мандатная комиссия проводится в ГБПОУ РД 20 октября 2022 г. в 8:30;
- жеребьевка команд и начало соревнований в 9:00.

#### **3. Участники Соревнования**

К участию в Соревнованиях допускаются воспитанники школ-интернатов (2009г. и моложе) Республики Дагестан.

Состав команды: 11 человек, в том числе 10 участников (5 мальчиков, 5 девочек), 1 учитель физической культуры.

Команда, не предоставившая судей, к участию на соревнования не допускается.

#### **4. Руководство, Программа и условия подведения итогов проведением Соревнования**

Общее руководство соревнований и назначение судей осуществляется Министерством образования и науки Республики Дагестан и ГБУ ДО РД «РДЮСШ». Ответственность за подготовку мест проведения соревнований, прием и размещение участников, соблюдение мер безопасности во время проведения соревнований возлагается на начальника управления образования по месту проведения соревнований.

Победители и призеры Соревнования награждаются дипломами, медалями, кубками за счёт средств ГБУ ДО «Республиканская детско-юношеская спортивная школа».

## **5. Программа и условия подведения итогов Соревнования**

Соревнования командные.

Стартовый состав эстафетной команды - 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Замена участника допускается до того, как команда заняла исходное положение перед началом старта каждой эстафеты.

Места команд определяются по наименьшей сумме времени всех эстафет. В случае одинаковой суммы времени у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучшее время во встречной эстафете.

Также оценивается представление команды: название команды, приветствие для жюри и соперников.

Главная судейская коллегия оставляет за собой право заменить или добавить количество игровых элементов в эстафете, а также усложнить или упростить эстафету с учетом возраста.

### **Правила выполнения эстафет**

1. Финишем каждой эстафеты служит линия старта.
2. Первыми стартуют мальчики, за ними девочки (если иное не оговорено в условиях эстафеты).
3. За передачу эстафеты броском мяча (гимнастической палки или прочего инвентаря) начисляется штрафное время - 0,5 сек. Начисление штрафного времени за другие нарушения оговаривается в условиях эстафеты.

#### **1 –я эстафета –прыжки через обруч**

**Инвентарь:** 1 металлический обруч (диаметр 70см).

**Исходное положение:** Вся команда выстроена в колонну в следующем порядке: юноша, девушка, юноша, девушка и т.д. На расстоянии 6 м от линии старта на полу лежит обруч.

**Описание эстафеты:**

По команде «Марш» участник бежит к обручу, берет его и делает пять прыжков на месте, вращая обруч через голову, кладет обруч на место, обегает поворотную отметку, бегом возвращается обратно.

**Условия:** За каждый невыполненный прыжок начисляется штрафное время - 1 сек.

Эстафета следующему участнику передаётся хлопком по руке.

#### **2 –я эстафета - «синхронность»**

**Инвентарь:** 1 гимнастическая палка.

**Исходное положение:** Участники команды выстроены парами (в две шеренги) по следующей схеме: юноша-девушка, девушка-девушка, юноша-юноша, юноша-девушка.

**Описание эстафеты:** 2 участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. После передачи эстафеты, не отрывая рук

от палки, участники начинают движение вперёд, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

**Условия:** Задание выполняется до поворотной отметки, обойдя которую участники возвращаются обратно.

В каждую сторону должно быть выполнено не менее 5-ти синхронных перешагиваний.

За каждое невыполненное перешагивание начисляется штрафное время - 3 сек. Эстафета передаётся следующей паре передачей гимнастической палки.

### **3 –я эстафета - «переправа»**

**Инвентарь:** 2 «кочки» (фанера или оргалит, размер 40 x 40 см.).

**Исходное положение:** участвует вся команда. Участники выстроены парами (в две шеренги) - сначала юноши, затем девушки.

**Описание эстафеты:** выполняют задание 2 участника. У одного в руках «кочки», которые он перекладывает по полу, двигаясь в сторону поворотной отметки. Задача второго участника дойти по «кочкам» до поворотной отметки, не касаясь стопой пола.

Дойдя до поворотной отметки, участники меняются ролями и так же возвращаются обратно.

**Условия:** за каждое касание стопой пола идущим по «кочкам» начисляется штрафное время - 0,5 сек.

Эстафета передаётся следующей паре передачей «кочек».

### **4 –я комплексная эстафета**

#### **1 этап - «восьмерка» с баскетбольным мячом**

**Инвентарь:** баскетбольный мяч.

**Участник:** 1 юноша.

**Описание этапа:** Участник продвигается вперед, выполняя упражнение «восьмёрка» с баскетбольным мячом, на каждый шаг перекладывает мяч под ногой из одной руки в другую. Обойдя поворотную отметку, участник так же возвращается обратно.

**Условия:** В случае если участник выронил мяч, он продолжает выполнять задание с места падения мяча.

Эстафета передаётся участнику следующего этапа передачей мяча из рук в руки (бросать нельзя).

#### **2 этап - «каракатица»**

**Инвентарь:** 1 баскетбольный мяч.

**Участник:** 1 юноша.

**Описание этапа:** Получив мяч у участника 1 этапа, юноша принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперёд, баскетбольный мяч лежит на животе и начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встаёт и бегом возвращается обратно.

**Условия:** В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание.

Эстафета передаётся участнице следующего этапа передачей мяча из рук в руки (бросать нельзя).

#### **3 этап - ведение баскетбольного мяча**

**Инвентарь:** 1 баскетбольный мяч.

**Участник:** 1 девушка.

**Описание этапа:** Участница выполняет ведение баскетбольного мяча до поворотной отметки правой рукой (не менее 6 раз), обогнув поворотную отметку, возвращается обратно с ведением мяча левой рукой (не менее 6 раз).

**Условия:** За каждый невыполненный удар мяча о пол при ведении начисляется штрафное время 0,5 сек.

Эстафета передаётся участнице следующего этапа передачей мяча из рук в руки (бросать нельзя).

#### 4 этап - «кенгуру»

**Инвентарь:** 1 баскетбольный мяч.

**Участник:** 1 девушка.

**Описание этапа:** Участница зажимает баскетбольный мяч между ног и выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, так же возвращается обратно.

**Условия:** В случае если участница выронила мяч, она возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание до пересечения прыжком на двух ногах линии старта.

#### 5 этап - ведение и передача баскетбольного мяча в парах

**Инвентарь:** 1 баскетбольный мяч

**Участники:** 2 юношей.

**Описание этапа:**

Юноши стоят на линии старта на расстоянии 2 м друг от друга. Старт этапа после того, как участница предыдущего этапа пересекла прыжком на двух ногах линию старта.

Перемещаясь лицом вперёд по ходу движения, участники выполняют ведение-передачу друг другу баскетбольного мяча с отскоком от пола. Двигаясь в сторону поворотной отметки, им необходимо выполнить не менее 6 ведений-передач баскетбольного мяча друг другу. Обежав поворотную отметку, участники возвращаются, перемещаясь приставным шагом лицом друг к другу на расстоянии 2-х метров и выполняют передачу мяча от груди (не менее 6 раз).

**Условия:** В случае если участники потеряли мяч, они продолжают выполнять задание с места падения мяча. За каждую невыполненную передачу мяча начисляется штрафное время -0,5 сек.

Эстафета передаётся паре следующего этапа хлопком по руке.

#### 6 этап - транспортировка фитбола

**Инвентарь:** фитбол.

**Участники:** 2 девушки.

**Описание этапа:** Девушки стоят лицом друг к другу, между ними на уровне груди зажат фитбол. Участницы перемещаются приставными шагами (или прыжками) до поворотной отметки, огибают её и возвращаются, продолжая выполнять упражнение.

**Условие:** при перемещении фитбол запрещается поддерживать руками. В случае если участницы потеряли фитбол, они продолжают выполнять задание с места его падения.

**Финиш эстафеты:** пересечение линии старта обеими участницами.

## **6. Заявки**

Руководители команд представляют в мандатную комиссию следующие документы:

- именную заявку, заверенную врачом, руководителем и представителем;
- свидетельство о рождении (подлинник с копией);
- медицинский полис;
- фотография (10X15), заверенную директором учреждения (печать в углу фотографии), указать на обороте Ф.И.О., год рождения, класс).

Мандатная комиссия при необходимости может востребовать документы любого участника в любой день соревнований даже при условии ранее пройденной им мандатной комиссии.

## **6. Дополнительная информация.**

В связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой в Республики Дагестан необходимо:

1. Всем участникам соревнований и тренерам при себе иметь маску и перчатки;

2. Соревнования проводятся с 50% загрузкой зрителей с соблюдением норм СанПиНА СП 2.4.36840-20 от 28 сентября 2020 г. № 28.

## **7. Финансирование**

Победители и призеры Соревнования награждаются дипломами, медалями, кубками за счет средств подпрограммы «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности в Республике Дагестан на 2021-2024 годы» в рамках государственной программы Республики Дагестан «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности в Республике Дагестан» ГБУ ДО РД «Республиканская детско-юношеская спортивная школа» (директор Маркаров А.А.).

Все расходы по командированию участников, представителей и судей несут командирующие организации (проезд, суточные и проживание).

## **ВНИМАНИЕ!**

Заявки на участие в Соревнованиях необходимо представить до 13 октября 2022 г. в спортивном зале стадиона имени Елены Исинбаевой г. Махачкалы.

**(команда, не подавшая заявку в срок установленным настоящим Положением к Первенству, не допускаются)**

Ответственный за проведение Соревнования:

Самохвалова Л. А.

Тел.: +7 928 839 42 43.

**Данное Положение является официальным вызовом на соревнования!**