УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ ДПО МЦВП

_____ И.С. Мадилов

«31» июля 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля «Веселые старты» среди воспитанников образовательных организаций города Москвы

г. Москва
2026 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Физкультурное мероприятие Фестиваль «Веселые старты» среди воспитанников образовательных организаций города Москвы (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом работы Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский центр воспитательных практик» (далее – ГБОУ ДПО МЦВП) на 2026/2027 учебный год.

1.2. Целью проведения Фестиваля является совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с воспитанниками образовательных организаций и центров дополнительного образования города Москвы (далее – ОО).

1.3. Основные Задачи проведения Фестиваля:

– привлечение воспитанников ОО к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– развитие двигательных умений и навыков у воспитанников ОО;

– определение сильнейших команд ОО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Фестиваль проводится на спортивных площадках ОО и объектах спорта города Москвы.

2.2. Фестиваль проводится в 2 этапа:

– I этап – отборочный – ноябрь – декабрь 2026 г.;

– II этап – финальный – январь – февраль 2027 г.

2.3. Сроки, формат проведения и программа Фестиваля могут быть изменены организаторами Фестиваля.

2.4. Фестиваль проводится в рабочие, выходные и каникулярные дни.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет ГБОУ ДПО МЦВП.

3.2. Непосредственная организация и проведение Фестиваля возлагается на ответственных лиц ГБОУ ДПО МЦВП, главных судей Фестиваля, назначаемых ГБОУ ДПО МЦВП.

3.3. Общие полномочия главного судьи Фестиваля:

– рассматривает протесты, поданные представителями команд;

– согласовывает график проведения Фестиваля;

– готовит отчёт о проведении II и III этапов Фестиваля в течение трех рабочих дней после окончания Фестиваля.

3.4. Общие полномочия ГСК:

– организует проведение Фестиваля;

– определяет победителей и призеров Фестиваля.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Фестивале допускаются команды воспитанников ОО, реализующих программы дошкольного образования.

4.2. Состав команды в день проведения мероприятия 8 человек (4 мальчика и 4 девочки). В заявке можно подать не более 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек) основной группы здоровья.

4.3. От одной ОО допускается не более двух команд.

4.4. Основанием для допуска участников к Фестивалю является заявка, поданная в личном кабинете ОО через информационный сервис ГБОУ ДПО МЦВП (https://schoolsportmos.ru/). Заявка должна содержать печать и подпись руководителя ОО, личную печать и подпись врача, треугольную печать и штамп медицинского учреждения, имеющего лицензию на осуществление медицинской деятельности. Допуск, печать и подпись врача проставляются в заявке напротив фамилии каждого участника. Допускается предоставление личных справок участников с допуском врача. Исправления в заявке от руки не допускаются.

4.5. Сроки подачи заявок утверждаются организаторами Фестиваля.

4.6. Команды, не подавшие заявку через личный кабинет ОО в информационном сервисе в установленные сроки, к участию в Фестивале не допускаются.

4.7. В день проведения Фестиваля для выхода на парад участники команды должны иметь табличку с сокращённым наименованием ОО и названием школьного спортивного клуба.

4.8. Участники должны иметь единую спортивную форму, не создающую затруднений при выполнении двигательных заданий и соответствующую спортивную обувь.

4.9. На участниках не должно быть украшений, создающих травмоопасность. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу. Очки должны быть закреплены.

4.10. Представитель команды по приказу ОО несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения Фестиваля, соблюдение спортивного режима, дисциплину, соблюдение участниками ТБ.

4.11. Представитель команды и помощник представителя должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь (сменную).

4.12. Представителю команды запрещается трогать руками (придерживать или подталкивать) участников на линии старта.

4.13. В случае если представитель команды умышленно сокращает состав команды при выполнении двигательного задания, результат аннулируется, команда автоматически в общем зачете занимает последнее место.

4.14. Лица, умышленно допустившие грубые нарушения требований настоящего Положения, а также допустившие антипедагогические действия к участникам в процессе проведения Фестиваля, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

4.15. Лица, умышленно демонстрирующие неуважительное поведение, неуместные выражения или жесты, оскорбляющие членов ГСК или участников

и представителей других команд, будут отстранены от дальнейшего участия в Фестивале. Команда автоматически не участвует в распределении мест в общем зачете. На имя директора ОО направляется служебная записка об инциденте.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Программа Фестиваля состоит из выполнения конкурсных эстафет (далее – эстафеты). Эстафеты заключаются в последовательном выполнении каждым участником команды двигательных заданий (Приложение 1).

5.2. Выполнение всех эстафет начинается от линии старта по общему сигналу судьи. Стартовая линия является так же финишной линией (если иное не оговорено в условиях эстафеты).

5.3. Пересечение финишной линии участником, завершающим дистанцию, фиксируется судьей по любой части туловища.

5.4. Передача эстафеты производится касанием (если иное не оговорено условиями эстафеты).

5.5. Секундомер выключается, когда последний участник выполнит задание и пересечет финишную линию.

5.6. Время прохождения эстафет контролирует ГСК. В протокол заносится общий временной результат команды с точностью до 0,00 секунды.

5.7. Задания Фестиваля выполняются на спортивной площадке с разметкой для выполнения заданий. По периметру площадки располагается зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

5.8. При нарушении последовательности выполнения эстафет, установленных Положением о проведении Фестиваля (далее – Положение), команде начисляется штраф 1 мин. (однократно), в каждом виде программы Фестиваля.

5.9. За нарушение дисциплины представителя команды и порядка построения участников во время прохождения эстафет команде добавляется 20 сек. штрафного времени.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Места команд в общекомандном зачете Фестиваля определяются по наименьшей сумме времени всех эстафет.

6.2. В случае равенства суммы времени у двух и более команд, место определяется по наименьшему времени, показанному в эстафетах № 1, № 2, № 3 и т. д.

6.3. Победителям I этапа предоставляется право участвовать во II этапе Фестиваля.

6.4. В случае отказа победителя I этапа от участия во II этапе Фестиваля, право участия предоставляется команде, занявшей в I этапе 2, 3 места.

VII. УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ПРОТЕСТОВ

7.1. Протест подается только представителем ОО (указанным в заявке) в письменном виде ответственному за проведение Фестиваля от ГБОУ ДПО МЦВП. Протест подаётся на нарушение конкретного пункта Положения в течение Фестиваля, но не позднее 30 минут после его окончания, со ссылкой на раздел Положения.

7.2. Не принимаются к рассмотрению протесты:

- несвоевременно поданные;
- на судейство;
- протест относительно итогового результата команды;
- после утверждения результатов Фестиваля;

7.3. Команда, на которую подается протест, обязана содействовать в проверке фактов, изложенных в протесте. Отказ в предоставлении информации приравнивается к удовлетворению протеста.

7.4. Протест должен быть рассмотрен организаторами Фестиваля в течение одного рабочего дня. По итогам рассмотрения выносится решение по протесту и информация доводится до участников протеста.

7.5. Решение по протесту является окончательным и не подлежит пересмотру.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Команды I этапа Фестиваля, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются командными дипломами соответствующих степеней.

8.2. Команды II этапа Фестиваля, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются командными кубками, дипломами соответствующих степеней, участники команд награждаются медалями, личными дипломами соответствующих степеней и сувенирной продукцией.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.1. Финансирование Фестиваля осуществляется ГБОУ ДПО МЦВП за счет средств субсидий на выполнение Государственного задания.

X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

10.1. Фестиваль проводится на спортивных базах ОО и объектах спорта города Москвы, обеспеченных соответствующей инфраструктурой и техническим оснащением, необходимым для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований.

10.2. Организаторами осуществляется медицинское сопровождение Фестиваля, включающее медицинский контроль за санитарным состоянием мест проведения Фестиваля, обслуживания участников и организации оказания неотложной медицинской помощи в случае необходимости.

10.3. Участникам Фестиваля рекомендуется иметь в наличии действующий полис (договор) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения всех этапов Фестиваля.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

11.1. Заявки на участие в Фестивале подаются в личном кабинете ОО через Информационный сервис ГБОУ ДПО МЦВП (https://schoolsportmos.ru/) (мероприятие «Веселые старты» среди воспитанников ОО г. Москвы 2026/2027»).

11.2. Заявки подаются в сроки, определённые отдельно для каждого межрайонного совета директоров (далее – МРСД) и указанные в Информационном сервисе ГБОУ ДПО МЦВП.

11.3. В день проведения Фестиваля не позднее 30 минут до начала выступления команды представитель команды должен представить следующий документ:

– заявку команды, распечатанную из информационного сервиса ГБОУ ДПО МЦВП (https://schoolsportmos.ru/).

КОНТАКТЫ

Педагог-организатор ГБОУ ДПО МЦВП Минасян Ирина Филаретовна, тел.: 8 962 361-30-85; эл. почта: MinasyanIF@edu.mos.ru

Приложение 1

Программа Фестиваля «Веселые старты»
среди воспитанников ОО города Москвы в 2026/2027 учебном году

Эстафета № 1 «Эстафета с мячом»

Длина дистанции 10 метров. На дистанции в 2 метрах от линии старта располагается обруч диаметром 50 см, далее от обруча на расстоянии 2 метра располагаются пять конусов, расстояние между конусами 1 метр, расстояние от последнего конуса до зоны выполнения упражнения с мячом – 2 метра (Рис. 1).

Участники стоят перед линией старта в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. По сигналу судьи включается секундомер, первый участник начинает движение по дистанции. Подбегает с мячом в руках к обручу, выполняет удар мячом об пол в обруч (мяч должен отскочить от пола выше головы участника), ловит мяч любым способом, далее с мячом в руках обегает пять конусов «змейкой», забегает за линию (в зону выполнения упражнения), выполняет подброс мяча вверх с поворотом на 360°, после поворота и отскока мяча от пола ловит мяч двумя руками и с мячом в руках по прямой возвращается за линию страта. Передает мяч двумя руками из рук в руки следующему участнику и встает в конец колонны.

Секундомер выключается, как только последний участник выполнит задание и пересечет финишную линию.

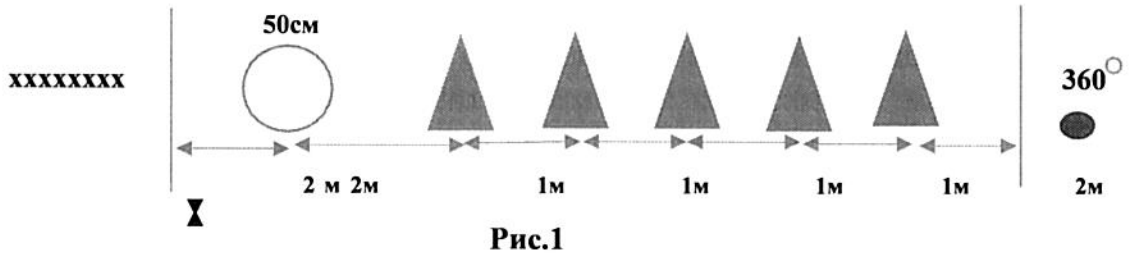


Рис.1

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Непопадание мяча в обруч	
4	Высота отскока мяча в обруче ниже головы (приседание участника во время отскока мяча не допускается)	
5	Участник не обежал конус (за каждый)	
6	Выполнение подброса мяча до линии	
7	Участник не выполнил поворот на 360° (градусы поворота определяются по положению стоп)	

8	Ловля мяча без отскока о пол после поворота на 360°	
9	Неправильная передача мяча	

Примечание: Исходное положение участника при подбрасывании мяча и повороте на 360° может быть любым (боком, лицом или спиной к команде). После выполнения поворота вернуться в исходное положение ногами (стопами). Ловля мяча при 2-х и более отскоках от пола после поворота на 360° не является ошибкой.

Инвентарь: обруч Ø 50 см. – 1шт., конус – 5 шт., мяч баскетбольный № 3 – 1 шт.

Эстафета № 2 «Игольное ушко»

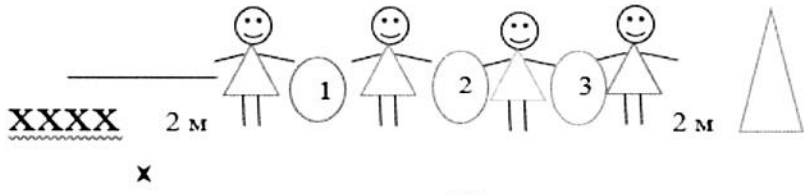
Длина дистанции 10 метров. Мальчики стоят перед линией старта в колонну по одному. Девочки перпендикулярно линии старта на расстоянии 2-х метров от нее в зоне выполнения эстафеты удерживают 3 обруча, которые соединяют
их в шеренгу (обручи стоят на полу), руки согнуты в локтях и прижаты к телу (Рис. 2).

По сигналу судьи первый участник (мальчик) начинает движение по дистанции, бежит до обруча № 1, пролезает в него, затем пролезает в обруч № 2, затем пролезает в обруч № 3, обегает КС и меняет девочку, взявшись руками за обруч, после чего обруч может отпустить девочка.

Девочка бежит за линию старта, пересекая ее, передает эстафету касанием следующему участнику и встает в конец колонны.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят двигательное задание и не вернутся в исходное положение.

Рис. 2



Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+3 секунды
2	Фальстарт	
3	Участник не пролез в обруч (за каждый обруч)	
4	Участник отпустил обруч до того, как его сменил (взял двумя руками обруч) следующий участник	
5	Участник не обежал КС	
6	Неправильная передача эстафеты	

Примечание: не считается ошибкой с какой стороны участник обегает КС. Не считается ошибкой, в какой последовательности и с какой стороны мальчик меняет девочку и наоборот.

Инвентарь: конус – 1 шт., обруч Ø 90 см – 3 шт.

Эстафета № 3 «Встречная эстафета со скакалками»

Длина дистанции 10 метров. Мальчики и девочки строятся в колонны по одному напротив друг друга. У каждого участника в руках скакалка (рис.3).

Первые участники стоят перед стартовой линией, остальные на расстоянии 1 – 1,5 метров от стартовой линии (зона безопасности).

По сигналу судьи первый участник (мальчик) начинает движение с правой стороны стартовой линии, прыгая через скакалку. Как только мальчик пересечет линию старта девочек, стартует девочка с правой стороны стартовой линии, продвигаясь вперед, прыгая через скакалку. Участник, выполнивший задание, встает в конец колонны.

Секундомер выключается, когда последний участник (девочка) выполнит задание и пересечет линию финиша.



Рис.3

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Бег или прыжки без вращения скакалки (более 3 – х шагов)	

Примечание: если ребенок пробежал более 3-х шагов без вращения скакалки, но вернулся на место, где произошел сбой и продолжил движение по дистанции указанным способом, то ошибка не засчитывается.

Инвентарь: скакалка – 8 шт.

Эстафета № 4 «Классики»

Длина дистанции 10 метров. На дистанции в 2 м от линии старта располагается обруч диаметром 50 см, далее на расстоянии 2 метров расположены «классики», дорожка из обручей размер обруча 40-45 см (внутренний диаметр) (Рис. 4).

Участники стоят перед линией старта в колонне по одному. По сигналу судьи первый участник начинает движение по дистанции, добегает до обруча, не вставая в него ногами, надевает обруч на себя сверху двумя руками и опускает обруч на пол. Выйдя из обруча, продолжает движение по дистанции. Добегая до зоны «классиков», выполняет прыжковое упражнение «Классики» – 7 прыжков с продвижением вперед с одной ноги на две. Далее добегает до КС, обегает ее и по прямой возвращается за линию старта, передавая эстафету касанием следующему участнику.

Секундомер выключается, когда последний участник выполнит упражнение и пересечет линию финиша.

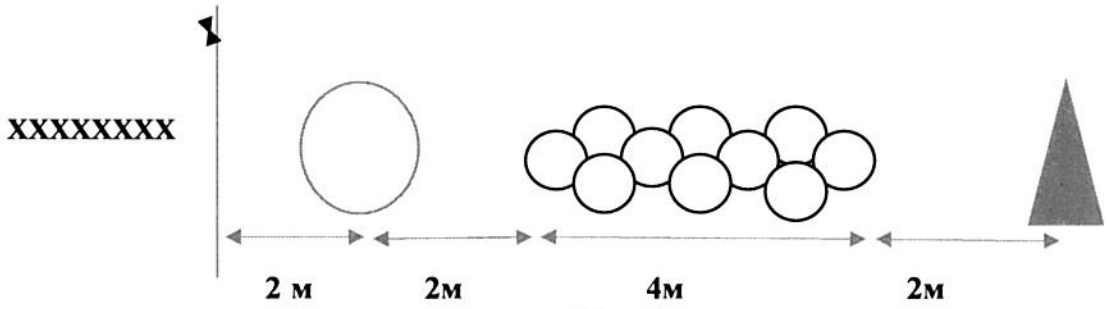


Рис. 4

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+3 секунды
2	Фальстарт	
3	Неправильное выполнение надевания обруча	
4	Отсутствие фазы полета в прыжках упражнение «Классики»	
5	Неправильное выполнение упражнения «Классики» (с двух ног на две, за каждый обруч)	
6	Сбил дорожку из обручей и не выполнил упражнение «Классики» (за каждый пропущенный обруч)	
7	Участник не обежал КС	
8	Неправильная передача эстафеты	

Примечания: сбил дорожку из обручей, но выполнил все прыжки не считается ошибкой.

Инвентарь: обруч круглый 50 см – 1шт; обруч плоский 40 – 45 см – 10 шт.; конус – 1шт.

Эстафета № 5 «Спортивные прыжки через резинку»

Длина дистанции 10 метров. Шесть участников команды (3 мальчика + 3 девочки) стоят перед линией старта в колонне по одному. Два участника (1 мальчик + 1 девочка) стоят на дистанции, в 4 метрах от линии старта, лицом

друг к другу. Исходное положение – ноги на ширине плеч, на щиколотках располагается резинка (высота резинки не превышает 10 см), расстояние между участниками
2 метра (Рис.5).

По команде, первый участник начинает движение по дистанции, добегает до участников с резинкой, выполняет 3 прыжка через резинку. Все прыжки выполняются толчком двумя ногами с места. Прыжки через резинку выполняются в соответствии со схемой (Рис. 6).

После выполнения прыжков через резинку участник обегает КС и по прямой возвращается за линию старта, передавая эстафету касанием следующему участнику.

Секундомер выключается, как только последний (шестой) участник выполнит задание и пересечет линию финиша.

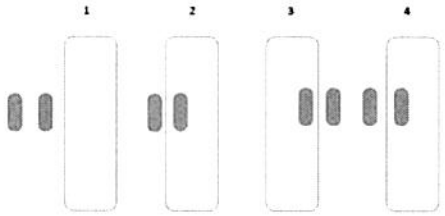


Рис. 5

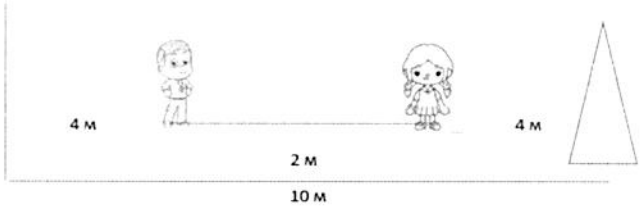


Рис. 6

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	Штраф
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Первый прыжок выполнен с одной ноги (с хода)	
4	При прыжках через резинку наступил на нее	
5	Совершил прыжки через резинку неуказанным способом	
6	Выполнил менее 3-х прыжков через резинку	
7	Участник не обежал КС	
8	Неправильная передача эстафеты	

Примечание: не считается ошибкой касание резинки

Инвентарь: резинка – 1шт, конус – 1 шт.

Приложение 1

Программа Фестиваля «Веселые старты»
среди воспитанников ОО города Москвы в 2026/2027 учебном году

Эстафета № 1 «Эстафета с мячом»

Длина дистанции 10 метров. На дистанции в 2 метрах от линии старта располагается обруч диаметром 50 см, далее от обруча на расстоянии 2 метра располагаются пять конусов, расстояние между конусами 1 метр, расстояние от последнего конуса до зоны выполнения упражнения с мячом – 2 метра (Рис. 1).

Участники стоят перед линией старта в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. По сигналу судьи включается секундомер, первый участник начинает движение по дистанции. Подбегает с мячом в руках к обручу, выполняет удар мячом об пол в обруч (мяч должен отскочить от пола выше головы участника), ловит мяч любым способом, далее с мячом в руках обегает пять конусов «змейкой», забегает за линию (в зону выполнения упражнения), выполняет подброс мяча вверх с поворотом на 360°, после поворота и отскока мяча от пола ловит мяч двумя руками и с мячом в руках по прямой возвращается за линию страта. Передает мяч двумя руками из рук в руки следующему участнику и встает в конец колонны.

Секундомер выключается, как только последний участник выполнит задание и пересечет финишную линию.

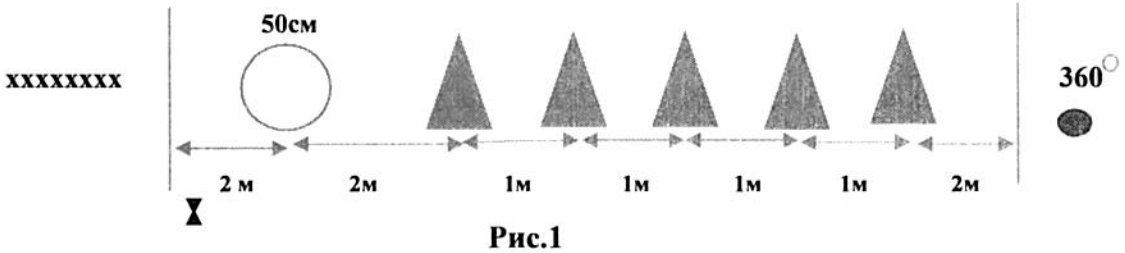


Рис.1

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Непопадание мяча в обруч	
4	Высота отскока мяча в обруче ниже головы (приседание участника во время отскока мяча не допускается)	
5	Участник не обежал конус (за каждый)	
6	Выполнение подброса мяча до линии	
7	Участник не выполнил поворот на 360° (градусы поворота определяются по положению стоп)	
8	Ловля мяча без отскока о пол после поворота на 360°	

9	Неправильная передача мяча	

Примечание: Исходное положение участника при подбрасывании мяча и повороте на 360° может быть любым (боком, лицом или спиной к команде). После выполнения поворота вернуться в исходное положение ногами (стопами). Ловля мяча при 2-х и более отскоках от пола после поворота на 360° не является ошибкой.

Инвентарь: обруч Ø 50 см. – 1шт., конус – 5 шт., мяч баскетбольный № 3 – 1 шт.

Эстафета № 2 «Игольное ушко»

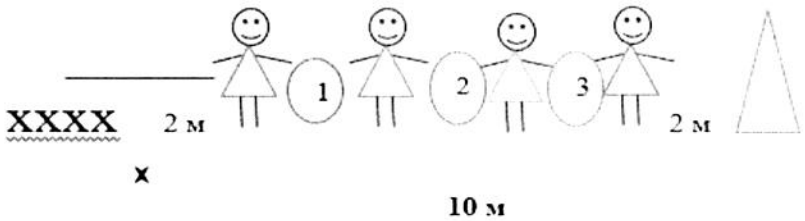
Длина дистанции 10 метров. Мальчики стоят перед линией старта в колонну по одному. Девочки перпендикулярно линии старта на расстоянии 2-х метров от нее в зоне выполнения эстафеты удерживают 3 обруча, которые соединяют
их в шеренгу (обручи стоят на полу), руки согнуты в локтях и прижаты к телу (Рис. 2).

По сигналу судьи первый участник (мальчик) начинает движение по дистанции, бежит до обруча № 1, пролезает в него, затем пролезает в обруч № 2, затем пролезает в обруч № 3, обегает КС и меняет девочку, взявшись руками за обруч, после чего обруч может отпустить девочка.

Девочка бежит за линию старта, пересекая ее, передает эстафету касанием следующему участнику и встает в конец колонны.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят двигательное задание и не вернутся в исходное положение.

Рис. 2



Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Участник не пролез в обруч (за каждый обруч)	
4	Участник отпустил обруч до того, как его сменил (взял двумя руками обруч) следующий участник	
5	Участник не обежал КС	
6	Неправильная передача эстафеты	

Примечание: не считается ошибкой с какой стороны участник обегает КС. Не считается ошибкой, в какой последовательности и с какой стороны мальчик меняет девочку и наоборот.

Инвентарь: конус – 1 шт., обруч Ø 90 см – 3 шт.

Эстафета № 3 «Встречная эстафета со скакалками»

Длина дистанции 10 метров. Мальчики и девочки строятся в колонны по одному напротив друг друга. У каждого участника в руках скакалка (рис.3).

Первые участники стоят перед стартовой линией, остальные на расстоянии 1 – 1,5 метров от стартовой линии (зона безопасности).

По сигналу судьи первый участник (мальчик) начинает движение с правой стороны стартовой линии, прыгая через скакалку. Как только мальчик пересечет линию старта девочек, стартует девочка с правой стороны стартовой линии, продвигаясь вперед, прыгая через скакалку. Участник, выполнивший задание, встает в конец колонны.

Секундомер выключается, когда последний участник (девочка) выполнит задание и пересечет линию финиша.



Рис.3

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Бег или прыжки без вращения скакалки (более 3 – х шагов)	

Примечание: если ребенок пробежал более 3-х шагов без вращения скакалки, но вернулся на место, где произошел сбой и продолжил движение по дистанции указанным способом, то ошибка не засчитывается.

Инвентарь: скакалка – 8 шт.

Эстафета № 4 «Классики»

Длина дистанции 10 метров. На дистанции в 2 м от линии старта располагается обруч диаметром 50 см, далее на расстоянии 2 метров расположены

«классики», дорожка из обручей размер обруча 40-45 см (внутренний диаметр) (Рис. 4).

Участники стоят перед линией старта в колонне по одному. По сигналу судьи первый участник начинает движение по дистанции, добегает до обруча, не вставая в него ногами, надевает обруч на себя сверху двумя руками и опускает обруч на пол. Выйдя из обруча, продолжает движение по дистанции. Добегая до зоны «классиков», выполняет прыжковое упражнение «Классики» – 7 прыжков с продвижением вперед с одной ноги на две. Далее добегает до КС, обегает ее и по прямой возвращается за линию старта, передавая эстафету касанием следующему участнику.

Секундомер выключается, когда последний участник выполнит упражнение и пересечет линию финиша.

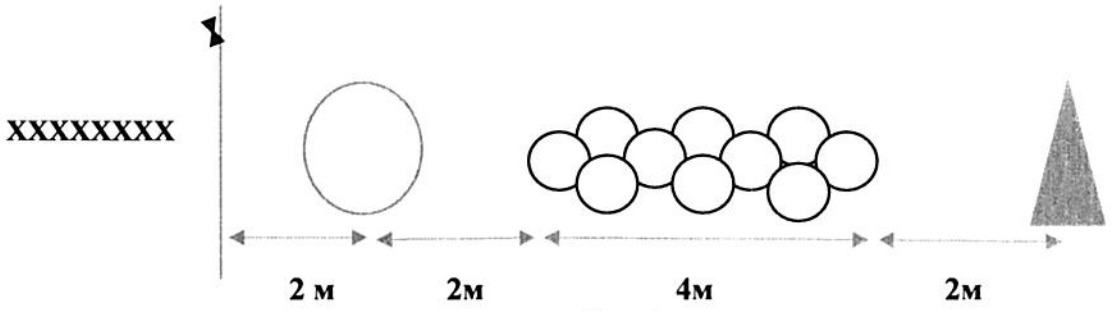


Рис. 4

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	ШТРАФ
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Неправильное выполнение надевания обруча	
4	Отсутствие фазы полета в прыжках упражнение «Классики»	
5	Неправильное выполнение упражнения «Классики» (с двух ног на две, за каждый обруч)	
6	Сбил дорожку из обручей и не выполнил упражнение «Классики» (за каждый пропущенный обруч)	
7	Участник не обежал КС	
8	Неправильная передача эстафеты	

Примечания: сбил дорожку из обручей, но выполнил все прыжки не считается ошибкой.

Инвентарь: обруч круглый 50 см – 1шт; обруч плоский 40 – 45 см – 10 шт.; конус – 1шт.

Эстафета № 5 «Спортивные прыжки через резинку»

Длина дистанции 10 метров. Шесть участников команды (3 мальчика + 3 девочки) стоят перед линией старта в колонне по одному. Два участника (1 мальчик + 1 девочка) стоят на дистанции, в 4 метрах от линии старта, лицом друг к другу. Исходное положение – ноги на ширине плеч, на щиколотках располагается резинка (высота резинки не превышает 10 см), расстояние между участниками 2 метра (Рис.5).

По команде, первый участник начинает движение по дистанции, добегает до участников с резинкой, выполняет 3 прыжка через резинку. Все прыжки выполняются толчком двумя ногами с места. Прыжки через резинку выполняются в соответствии со схемой (Рис. 6).

После выполнения прыжков через резинку участник обегает КС и по прямой возвращается за линию старта, передавая эстафету касанием следующему участнику.

Секундомер выключается, как только последний (шестой) участник выполнит задание и пересечет линию финиша.

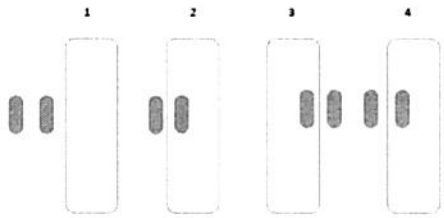


Рис. 5

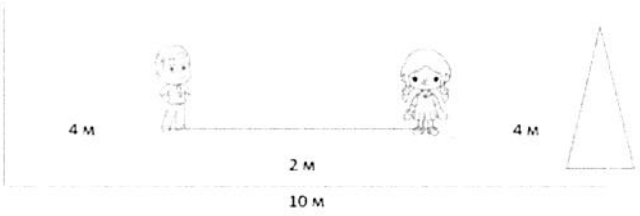


Рис. 6

Оценка выполнения

№ п/п	Ошибки	Штраф
1	Заступ	+ 3 секунды
2	Фальстарт	
3	Первый прыжок выполнен с одной ноги (с хода)	
4	При прыжках через резинку наступил на нее	
5	Совершил прыжки через резинку неуказанным способом	
6	Выполнил менее 3-х прыжков через резинку	
7	Участник не обежал КС	
8	Неправильная передача эстафеты	

Примечание: не считается ошибкой касание резинки

Инвентарь: резинка – 1шт, конус – 1 шт.