**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении шестых ежегодных спортивных соревнований**

**«Выходи во двор, поиграем» (Веселые старты)**

**среди воспитанников воскресных школ и православных объединений**

1. **Цели и задачи:**

- сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников воскресных школ и православных объединений;

- воспитание христианских качеств и навыков у подрастающего поколения через участие в спортивных состязаниях;

- пропаганда и развитие массового, любительского спорта среди воспитанников воскресных школ и православных объединений;

-  популяризация у детей, школьников, студентов спортивного и активного образа жизни, как основы воспитания здорового, социально-активного подрастающего поколения и воспитание физической культуры;

- привлечение детей дошкольного, школьного и студенческого возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и участию в спортивно-массовых мероприятиях.

1. **Руководство и организаторы проведения соревнований:**

- Отдел по воскресным школам Центрального Викариатства, Комиссия по церковному просвещению и деятельности воскресных школ при Епархиальном Совете города Москвы (Иверское благочиние), при поддержке ГБУ «Центра Физической Культуры и Спорта ЦАО г.Москвы» и Объединения «Диалог-Конверсия».

- Общую подготовку и проведение соревнований осуществляет оргкомитет соревнования:

* Яковлев М.А., помощник ответственного за воскресные школы Центрального Викариатства и Иверского благочиния;
* Свиридова Н.А., доброволец храма прор. Божия Илии на Новгородском подворье;
* Королев О.Г., доброволец храма иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Калитниках;
* Иванов А.П., доброволец храма иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Калитниках.

Также в оргкомитет могут войти желающие добровольцы и представители из храмов и православных объединений.

- Судейство соревнования осуществляется судейской бригадой, которая утверждается руководством и оргкомитетом.

- По всем вопросам проведения соревнований обращаться в оргкомитет по адресу: ул.Ильинка, д.3/8, стр.2, храм пророка Божия Илии на Новгородском подворье или по электронному адресу sretenie.fest@gmail.com, ilias.prof@gmail.com, Яковлев Михаил 8-916-491-20-52, 8(495) 621-81-70, 624-76-53.

1. **Место и сроки проведения:**

Соревнования проводятся  **29 ноября 2015 года** с 14.00 до 17.00 в спортивном  зале ФОК на ул.Рабочей по адресу: ул. Рабочая, влад.30, стр.1 (м. Площадь Ильича, Римская).

1. **Участники соревнования:**

- Участниками соревнований являются команды от приходов, воскресных школ, православных объединений, православных многодетных семей города Москвы и Московской области, подавшие **заявку** на участие в соревнованиях **до 16 ноября 2015 года**.

- К участию в соревновании «Выходи во двор, поиграем» (Веселые старты) допускаются команды в составе 10 человек, не имеющие медицинских противопоказаний:

* до 14 лет, 2 мальчика, 2 девочки (допускаютсяк участию дети от 5лет)
* до 18 лет, 2 мальчика, 2 девочки
* взрослые участники – 1 мужчина, 1 женщина

допускается участие в команде 3-4-х запасных игроков, которые обязаны быть представлены в заявке, возраст - на усмотрения руководителя.

- К соревнованиям допускаются дети, относящиеся к основной медицинской группе здоровья, имеющие письменное разрешение от врача. Каждый ребенок (до 16 лет) должен иметь письменное разрешение от родителей на участие в соревнованиях.

- Возглавляет команду обязательно взрослый представитель, сопровождающий (старше 18 лет), он решает следующие вопросы:

* все организационные вопросы с оргкомитетом соревнований;
* доставку команды к месту проведения соревнований и обратно;
* несет полную ответственность за здоровье и поведение каждого члена своей команды;
* следит за порядком и помогает участникам во время соревнований.

- Форма заявки является приложением к настоящему положению.

1. **Условия проведения соревнования:**

- Команды должны иметь **единую спортивную форму** (или отличительный знак) и сменную спортивную обувь;

- Команды должны выбрать капитана, определить название и девиз команды;

- Команды подают предварительную **заявку** на участие в соревнованиях в оргкомитет **до 16 ноября 2015 г.** по адресу: ул. Ильинка, д.3/8, стр.2 храм пророка Божия Илии на Новгородском подворье или по электронному адресу sretenie.fest@gmail.com, ilias.prof@gmail.com, а также в сам день соревнований подают заявку с подписью руководителя и разрешением врача;

- Правила проведения конкурсов соревнований «Выходи во двор поиграем», анкету на участие, видео-материал конкурсов можно получить в оргкомитете.

- **ОТКАЗ КОМАНДЫ ОТ УЧАСТИЯ МЕНеЕ ЧЕМ ЗА два ДНЯ ДО СОРЕВНОВАНИЙ НЕ ПРИНИМАеТСЯ**;

- Приглашенные родители должны иметь сменную обувь.

- Вся видео- и фото- съемка согласовывается с оргкомитетом, копии всех фото и видео материалов передаются в оргкомитет соревнований по адресу: ул. Ильинка, д.3/8, стр.2, храм пророка Божия Илии на Новгородском подворье или по электронному адресу sretenie.fest@gmail.com, ilias.prof@gmail.com;

1. **Программа соревнований:**
2. ***Эстафета «Чехарда»***

**Эстафета проводится в 4 этапа. Обе команды участвуют одновременно.**

**1 этап** 

Два мальчика на дистанции. 1-ый прыгает через спину 2-го, как в игре «чехарда», 2-ой прыгает через 1-го. 2-ой пролезает назад между ног 1-го, прыгает через спину 1-го. 1-ый прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности, мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.

**2 этап** 

2 девочки на дистанции как в «чехарде» перепрыгивают через спину друг друга туда и обратно.

**3 этап** 14_10

4 девочки на дистанции. По очереди ложатся на пол, параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой барьер и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.

**4 этап** 14_11

4 мальчика на дистанции. 3 мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх, 4-ый мальчик на четвереньках пробегает сквозь тоннель и тоже становится в ряд с остальными. Как только 4-ый проходит через «тоннель» 1-ый мальчик со стороны команды пробегает на четвереньках сквозь «тоннель» и становится «в строй». Сразу же 2-ой игрок бежит по тоннелю и т.д. Упражнение выполняется на всей дистанции, туда и обратно.

**Победившей команде присуждается 3 очка, проигравшей - 1 очко, при ничейном результате — каждой команде по 2 очка.**

***2. Конкурс «Мяч ловцу»***



В игре принимают участие две команды по 4 человека (3 девочки и мужчина).

Два «ловца» (взрослые спортсмены - мужчины) стоят на стульях, на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Три полевых игрока (3 девочки) должны закинуть баскетбольный мяч своему ловцу (1 очко). Игра проходит по баскетбольным правилам. Перед броском в корзину, полевой игрок должен обязательно ударить мячом о пол. Игра идет до счета 7 или до 5 мин.

**Максимальное количество очков победителю -3, проигравшей команде - 1, при ничьей обе команды получают по 2 очка.**

***3. Эстафета «Мяч в квадрате»***

Вдоль дистанции выстраиваются параллельно 8 квадратов (50Х50см): 4 на правой стороне площадки для одной команды и 4- на левой для другой.

Команды выполняют задания одновременно.

От каждой команды играют по 3 девочки, 2 мальчика и женщины в следующей последовательности: 1-ая девочка, 1-ый мальчик, 2-ая девочка, 3-ая девочка, 2-ой мальчик, женщина.

Задание: вести руками гандбольный (теннисный) мяч, попадая в каждый квадрат до ограничительного знака, обратно – мяч в руках, квадраты обегаются змейкой.

Оценка: точность попадания и скорость выполнения.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко, при ничьей - по 2 очка каждой команде.**

***4. Конкурс «Круговая порука»***



В кругу стоит вся команда вполоборота к центру круга. В правой руке - гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впередистоящего. Кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды - 10 попыток, т.е. ведущий 10 раз свистком дает разрешение перехватить палку. Побеждает та команда, у которой больше игроков осталось в круге.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***5. Конкурс «Перекладина»***



В конкурсе принимают участие по 4 человека от каждой команды: 2 девочки и 2 мальчика.

На площадке 2 стойки с перекладиной, высоту которой можно регулировать.

Задача: пройти под перекладиной лицом вперед, наклоняя корпус назад, не помогая себе руками.

Спортсмены по очереди пытаются взять установленную высоту: сначала 4 человека одной команды, потом 4 человека другой команды. Игрок, задевший или сбивший перекладину, выбывает из игры. После каждой попытки, которую предпримут игроки, перекладина устанавливается на следующей нижней отметке.

Побеждает команда, игроки которой пройдут самую низкую высоту.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***6. Эстафета с обручами и мячами «Перекати поле».***

Эстафета проводится в 4 этапа, обе команды выступают одновременно.

**1этап.**

Девочка бежит спиной вперед и с помощью обруча ведет мяч до ограничительного знака и обратно.

**2 этап** 

1 девочка катит обруч, а 2 мальчика бросают сквозь него мяч друг другу. Мяч должен удариться о пол. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.

**3 этап** 

1 мальчик катит обруч, а 2 девочки бросают друг другу мяч. Мяч не должен удариться о пол. Задание выполняется до ограничительного знака и обратно.

**4 этап**

Девочка перепрыгивает через обруч как через скакалку по всей длине дистанции туда и обратно.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***7. Эстафета «В обруч с головой».***

Конкурс состоит из 4 заданий. Команды выступают друг за другом: сначала одна команда выполнит все этапы, потом вторая.

**1.этап.**

Мужчина и женщина стоят на расстоянии 10 метров друг от друга и  
катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать 4 мальчика 1-ой  
команды.

**2.этап.**

Это же задание выполняют 4 девочки той же команды.

**3.этап.**

Взрослые участники стоят на противоположных концах игрового поля. Выступление солистов. Мальчик 1-ой команды должен как можно больше раз пробежать сквозь катящийся обруч.

**4.этап.**

Девочка из той же команды повторяет это задание.Каждый удачный пробег через обруч засчитывается как одно очко.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***8. Конкурс «Скакалки»***

14_44Команды выполняют задания конкурса друг за другом.Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

**1 этап**

Мальчик прыгает через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.

**2 этап**

2 девочки прыгают через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.

**3 этап**14_46

Мужчина прыгает на двух ногах:3 простых прыжка, а 4-ый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.

**4 этап**14_47

Женщина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а 4-ый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.

Победившей команде присуждается 3 очка, проигравшей - 1 очко, при ничейном результате - каждой команде по 2 очка.

**5 этап**

2-ое взрослых с длинной скакалкой по краям игровой площадки. Взрослые

крутят скакалку. Сначала в игру вступает 1 спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще 8 игроков. Скакать на 2-х ногах. В случае ошибки игра прекращается.

Побеждает команда, которая пропрыгает 10 раз всем составом.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко, при ничьей - по 2 очка каждой команде.**

***9. Эстафета с «рогатым» мячом «Родео»***

**Эстафета проводится в 4 этапа, обе команды участвуют в эстафете одновременно.**

**1 этап.** 14_17

Мальчик скачет на рогатом мяче до ограничительного знака и обратно**.**

**2 этап.** 

Женщина и девушка держат мяч лбом, руки сцеплены, должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.

**3 этап.** 

2 мальчика удерживают мяч одной рукой, бегут всю дистанцию туда и обратно.

**4 этап.**

3 девочки и взрослая участница удерживают лбами мяч и, взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***10. Эстафета с баскетбольными мячами «Гонки с мячом».***

**Эстафета проводится в 4 этапа, обе команды играют одновременно.**

**1этап.**

Мужчина, двумя руками проводит 2 баскетбольных мяча до ограничительного  
знака и обратно.

**2этап.**

2 девочки от каждой команды, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.

**3этап.**14_28

Мальчик 8-9 лет скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно.

**4этап.**

Женщина и девушка, удерживая руками 3 баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***11. Эстафета с обручем «Турспринт»***

**1 этап**. 

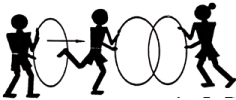
2 взрослых участника, мальчик и девочка с обручами выстраивают коридор, сквозь обручи туда и обратно друг за другом как можно быстрее пробегают 3 мальчика и 3 девочки.

**2 этап.**

2 взрослых участника, мальчик и девочка выстраивают из обручей «змейку». Ребята пробегают «змейку» туда и обратно сквозь обручи.

**3 этап**. 

2 взрослых участника, мальчик и девочка кладут обручи на пол в одну линию, ребята пробегают дистанцию туда и обратно, стараясь не задеть обручи.

**4 этап**

2 взрослых участника, мальчик и девочка ставят коридор из обручей, каждый из них должен пробежать сквозь обруч и отдать свой обруч следующему игроку

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

***12. Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая».***

Эстафета проходит в 4 этапа, обе команды играют одновременно

**1 этап**14_12**.**

3 мальчика держат 2 волейбольных мяча: одной рукой 1 мяч на уровне пояса, другой рукой мяч над головой, бегут до ограничительного знака и обратно.

**2 этап.**14_13

Женщина удерживает в руках 3 волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.

**3этап.**14_31

Мужчина бежит в полуприсяди, всю дистанцию удерживая мяч бедрами.

**4 этап.**14_15

Мальчик удерживает 3 мяча, два мяча руками, один – бедрами, скачет всю дистанцию туда и обратно.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.**

1. **Определение победителей:**

- Победителей и призеров соревнований определяют судейские бригады, утвержденные Оргкомитетом.

- В случае равенства баллов в командном зачете, команды состязаются в перетягивания каната.

**Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко.**

1. **Награждение:**

- Все команды, руководителии участники награждаются памятными грамотами, по возможности памятными сувенирами;

- Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются кубками, медалями и дипломами.

1. **Финансирование:**

- Финансирование соревнований осуществляется за счет добровольных пожертвований и спонсорской поддержки.

**Приложение 1(заявка)**

АНКЕТА-ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях «Выходи во двор, поиграем» (Веселые старты)

среди воспитанников воскресных школ и православных объединений

**29 ноября 2015 года**

1. Название команды:
2. Название храма (учреждения), настоятель:
3. Ф.И.О руководителя:
4. Телефон и электронная почта руководителя:
5. Состав команды:

Капитан команды Ф.И.О., возраст:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Ф.И.О. | возраст | виза врача |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |

1. Кратко, в свободной форме рассказать о своем коллективе, приложить фото.

Руководитель команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заключение врача (к участию допускаются) \_\_\_\_\_ чел.\_/\_\_\_\_\_\_\_/ м.п. врача

**Заявки на участие подаются до 16 ноября 2015 года**.

**Примечание:** Для участия в соревнованиях необходимо ознакомиться с Положением и прислать заявку в оргкомитет.

**ОТКАЗЫ ОТ УЧАСТИЯ МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 2 ДНЯ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.**

По всем вопросам обращаться по тел. (495) 621-81-70 т/ф, 8-916-491-20-52 Яковлев Михаил, храм пророка Илии на Ильинке, ул. Ильинка, д.3/8, стр.2, sretenie.fest@gmail.com.