

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивной эстафеты «Мы – защитники Отечества», посвященной Дню защитника Отечества

1. Цели и задачи

Спортивная эстафета «Мы – защитники Отечества», посвященная дню защитника Отечества среди обучающихся ДЮСШ «Олимпиец» проводится с целью пропаганды и популяризации физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

2. Организация эстафеты

Организатором эстафеты является МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Руководство подготовкой и проведением эстафеты, ответственность за достоверность и своевременное предоставление протоколов возлагается на тренеров-преподавателей ДЮСШ «Олимпиец».

Подведение итогов спортивной эстафеты возлагается на главную судейскую коллегию МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

3. Сроки и место проведения

Эстафета проводится дистанционно с 15 по 22 февраля 2021 года в спортивных залах общеобразовательных организаций, на базах которых проводятся тренировочные занятия ДЮСШ «Олимпиец».

Технический протокол (приложение) предоставить в срок до 18 февраля 2021 года включительно на электронную почту olimpiec2011@mail.ru с пометкой Эстафета. Не принимается информация, отправленная позже указанного срока, на другой адрес и (или) составленная не по установленной форме.

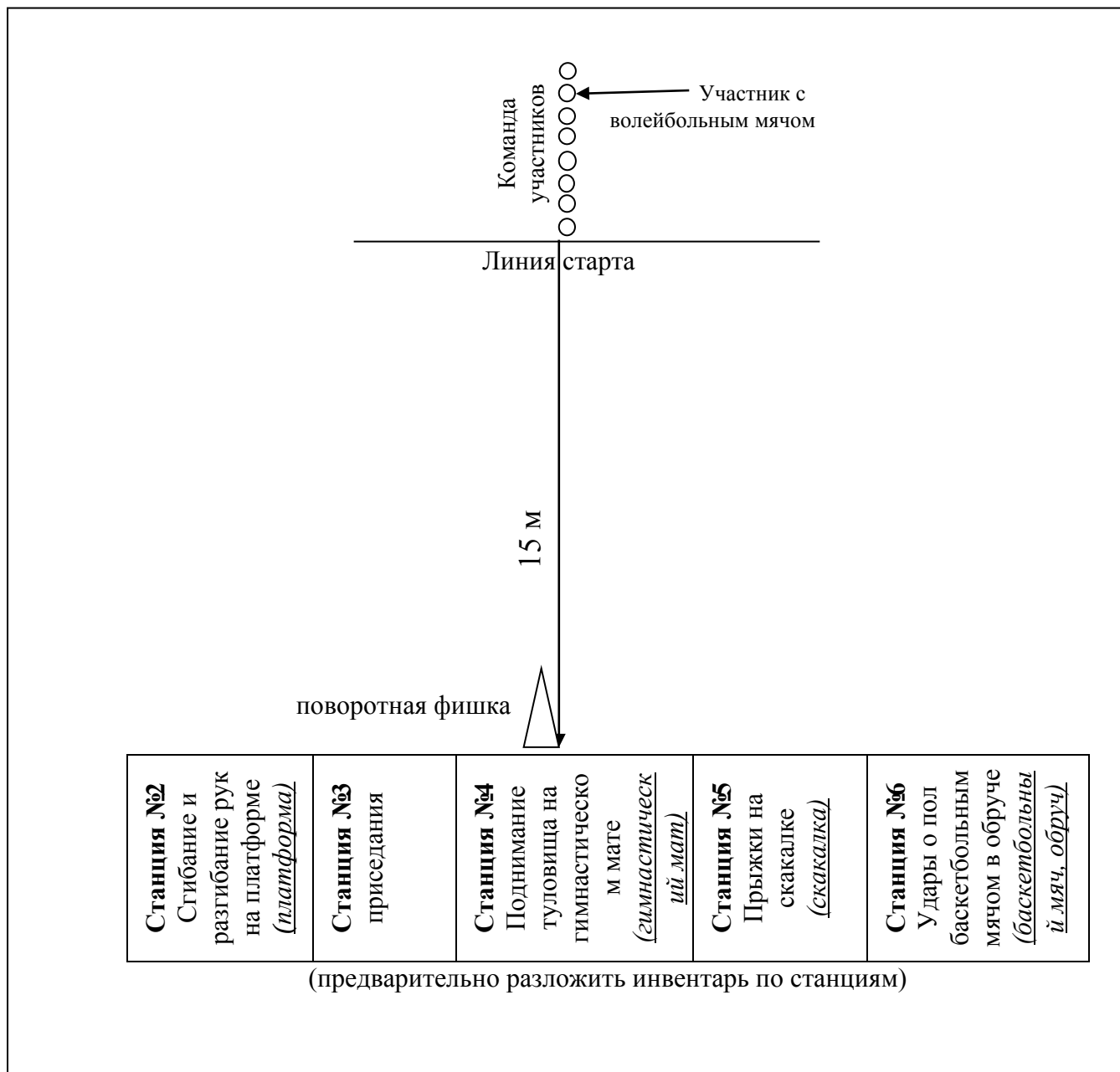
4. Участники и условия проведения

В Эстафете принимают участие обучающиеся ДЮСШ «Олимпиец» 2008-2009 г.р и 2005-2007 г.р (допускаются смешанные команды по половому признаку, команды девушек и команды юношей). От каждой группы допускается 1 команда. Состав команды: 8 человек 2008-2009 г.р. или 2005-2007 г.р.

Каждый участник команды участвует только в одном виде эстафеты согласно техническому протоколу (приложение)

Программа соревнований:

Подготовка к эстафете: от линии старта на расстоянии 15 метров устанавливается поворотная фишка. Все участники команды находятся за стартовой линией в колонне по одному. Подготовка разметки станций по образцу:



Инвентарь: скакалка, обруч, платформа для отжимания, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, секундомер, гимнастический мат, мел.

Описание эстафеты: по сигналу судьи 1-й участник выполняет гладкий бег до поворотной фишки, оббегает её, возвращаясь обратно, передает эстафету 2-му участнику касанием руки.

2-й участник выполняет гладкий бег до поворотной фишки на станцию №2 и выполняет 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре на платформе. Возвращается к линии старта и передает эстафету.

3-й участник выполняет гладкий бег до поворотной фишки на станцию №3 и выполняет 10 приседаний (приседания выполняются без отрыва пяток от пола с вытянутыми руками вперед и обязательным полным подъемом после каждого приседа). Возвращается к линии старта и передает эстафету.

4-й участник бежит до поворотной фишки на станцию №4 и выполняет 10 подъемов туловища (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленях, касания локтями о колени) из положения лежа на гимнастическом мате. Возвращается к линии старта и передает эстафету.

5-й участник бежит до поворотной фишки на станцию №5 и выполняет 10 прыжков на скакалке, после выполнения оставляет скакалку на месте. Возвращается к линии старта и передает эстафету.

6-й участник бежит до поворотной фишки на станцию №6 и берет из обруча баскетбольный мяч. Выполняет 10 ударов мячом о пол в обруче. Кладет мяч в обруч. Возвращается к линии старта и передает эстафету.

7-й участник прыгает как «кенгуру», зажав волейбольный мяч между ног, до поворотной фишки, оббегает ее и возвращается на стартовую линию с мячом в руках. Передает эстафету.

8-й участник выполняет гладкий бег до поворотной фишки, оббегает ее и возвращается на линию старта. После ее пересечения последним участником выключается секундомер и фиксируется запись в технический протокол (приложение).

Ошибки: - в случае, если мяч выкатывается из обруча, участник возвращается и исправляет ошибку; – при потере мяча в прыжках «кенгуру», участник продолжает выполнение эстафеты с того места, где потерял мяч.

5. Определение победителей

Определение победителей Эстафеты проводится: среди обучающихся 2008-2009 г.р. и среди обучающихся 2005-2007 г.р. по наименьшему командному времени. Результат времени указывать до десятых.

6. Награждение

Участники команд победителей и призеров награждаются грамотами.

Исполняющий обязанности начальника
управления образования администрации
муниципального образования
Каневской район

Л.В. Корочинская

Приложение
к положению о проведении
спортивной эстафеты «Мы –защитники
Отечества», посвященной Дню
защитника Отечества

ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ

от команды _____
(наименование и вид группы ДЮСШ)

для участия в спортивной эстафете «Мы – будущие защитники Отечества» среди обучающихся 200__ - 200__ годов
рождения ДЮСШ «Олимпиец»

№	Фамили Имя участника	год рождения	Этап №1	Этап №2	Этап №3	Этап №4	Этап №5	Этап №6	Этап №7	Этап №8
1			X							
2				X						
3					X					
4						X				
5							X			
6								X		
7									X	
8										X

Общекомандное время: _____

Тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

_____/_____
подпись (Ф.И.О.)

