

Автор: Кораблёва Т.Е.
методист ЗЦДЮТ «Зеркальный»

Редактор: Супрунова О.А.
учитель русского языка и литературы
школы №660

Художник: Серебрянников В.В.
художник-постановщик
ЗЦДЮТ «Зеркальный»

Верстка: Кузнецов А.Ю.
ПДО Отдела Техники СПб ГДТЮ

Набор: Кораблёва Т.Е.

Дорогой друг!

Ты держишь в руках книжку, которая поможет тебе разобраться в вопросах организации спартакиад, спортивных соревнований и Малых Олимпийских Игр, проводимых в Загородном Центре детского и юношеского творчества «Зеркальный».

Здесь ты найдёшь:

- Положения, краткие правила и содержание спортивных игр и соревнований;
- Спортивные нормативы;
- Образцы заполнения заявок на участие в том или ином виде спорта.

Мы надеемся, что это методическое пособие поможет тебе и твоему отряду влиться в спортивную жизнь Зеркального и добиться самых высоких результатов!

Желаем удачи!!!

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение о проведении спортивных соревнований и спартакиады в ЗЦДЮТ «Зеркальный»	5 стр.
2. Положение о проведении соревнований по баскетболу.	10 стр.
3. Краткие правила игры в баскетбол	12 стр.
4. Положение о проведении соревнований по волейболу	14 стр.
5. Краткие правила игры в волейбол.	16 стр.
6. Положение о проведении соревнований по пионерболу	19 стр.
7. Краткие правила игры в пионербол	21 стр.
8. Положение о проведении соревнований по футболу	22 стр.
9. Краткие правила игры в футбол	25 стр.
10. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике	27 стр.
11. Положение о проведении соревнований по подвижным играм	29 стр.
12. Краткие правила игры в «снайпер»	31 стр.
13. Краткие правила игры в «пятнашки-зеркаляшки»	32 стр.
14. Положение о проведении соревнований по прыжкам на скакалке	33 стр.
15. Положение о проведении соревнований «Весёлые старты»	36 стр.
16. Положение о проведении соревнований кросс «Зеркального».	38 стр.
17. Положение о проведении соревнований по шашкам.	40 стр.
18. Положение о проведении соревнований по настольному теннису.	43 стр.
19. Краткие правила игры в настольный теннис	45 стр.

20. Положение о проведении соревнований по плаванию.	49 стр.
21. Положение о проведении соревнований по армрестлингу.	51 стр.
22. Краткие правила соревнований по армрестлингу.	53 стр.
23. Положение о проведении соревнований по ориентированию.	56 стр.
24. Приложение А	58 стр.
25. Приложение Б	59 стр.
26. Приложение В	60 стр.
27. Приложение Г	61 стр.
28. Приложение Д	62 стр.
29. Приложение Ж	63 стр.
30. Приложение К	64 стр.
31. Приложение Л	68 стр.

Общее положение о проведении спортивных соревнований и спартакиады в ЗЦДЮТ «Зеркальный»

I. Цели и задачи.

Соревнования и спартакиады в ЗЦДЮТ «Зеркальный» организуются и проводятся с *целью*:

- укрепления здоровья детей;
- создания условий, позволяющих ребенку осознать собственную значимость, ощутить радость и успешность.

Задачи:

- улучшение физической подготовки, развития основных двигательных качеств ребят разного школьного возраста, через проведение спортивных соревнований;
- ознакомление и обучение основным двигательным движениям;
- приобретение практических навыков в спортивных играх;
- вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом ребят разного школьного возраста;
- выявление и поощрение сильнейших спортсменов лагеря в каждом виде программы.

II. Организационные вопросы.

Сроки и место проведения.

Соревнования и спартакиады проводятся на физкультурно-спортивной базе ЗЦДЮТ «Зеркальный» - стадион, пристадионные сооружения, а также специально оборудованные залы бокса и фехтования, тренажерные залы.

График проведения игр и индивидуальных видов спортивных программ прилагается отдельно. Состязания начинаются после получения и обработки заявок от команд, участвующих в том или ином виде спорта.

Руководство, организация и проведение спортивных соревнований возложено на комитет по спорту.

Судейство игр, соревнований и спортивных мероприятий обеспечивает судейская бригада.

Для решения организационных вопросов могут быть вовлечены вожатые, выступающих команд, воспитатели, а также тренеры – преподаватели профильных и спортивных коллективов.

Состав спортивного оргкомитета:

1. Председатель спорткомитета _____
2. Зам. Председателя, гл. судья соревнований _____
3. Ст. судья по легкой атлетике _____
4. Ст. судья соревнований по подвижным играм _____
5. Ст. судья соревнований по спортивным играм _____
6. Ст. судья по плаванию _____
7. Ст. судья по настольному теннису _____
8. Ст. судья по футболу _____
9. Ст. судья по спортивно-массовым мероприятиям и спортивным праздникам _____

Организация спортивных праздников происходит по согласованию с методической службой ЗЦДЮТ, старшими и отрядными вожатыми, согласно утвержденному плану на смену.

III. Программа соревнований.

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол);
2. Подвижные игры (снайпер, «перехват», «пятнашки-зеркаляшки», и др.);
3. Эстафеты («Веселые старты», «Зов джунглей», «Мама, папа, я – спортивная семья», эстафета по ориентированию, спортивно-комплексная эстафета и др.);
4. Легкая атлетика (бег, прыжки в длину и высоту с места и разбега, метание малого мяча);
5. Плавание, водное поло;
6. Бадминтон, настольный теннис, большой теннис;
7. Спортивно-массовые мероприятия (кросс «Зеркального», «Стартуют Надежды «Зеркального», «Президентские состязания» и др.);

8. Спортивные праздники и дни здоровья («День Нептуна», «Спартатлон» и др.);
9. Ориентирование летнее и зимнее;
10. Лыжные гонки;
11. Футбол на снегу;
12. GPS-навигация (спортивное ориентирование с использованием систем спутниковой навигации);
13. Интеллектуальные игры и викторины («Знайки спорта», викторины по отдельным видам спорта, брейн-ринг, «Что? Где? Когда?», «Ода спорту», «Спорт и я», викторины по Олимпийским играм и истории Олимпийских игр современности и др.).

Список и программа соревнований могут быть изменены в зависимости от содержания смены.

IV. Участники соревнований. Зачет.

В соревнованиях принимают участие 4 возрастные группы:

1 группа: _____ г.р. и младше – младшая возрастная (на момент соревнований не старше 11 лет).

2 группа: _____ г.р. и младше – средняя возрастная (на момент соревнований не старше 13 лет).

3 группа: _____ г.р. и младше – старшая возрастная (на момент соревнований не старше 16 лет).

4 группа: _____ г.р. и старше (вожатые, воспитатели, педагоги, тренеры-преподаватели)

Команды могут составляться как самостоятельно от отряда, так и сборные из 2 отрядов. Один ребёнок не может участвовать за две команды в одном виде программы.

Запрещено участие и выступление отрядных вожатых за команду детей в различных соревнованиях и спартакиадах, если это не обговорено дополнительно.

Каждый отряд в отдельном виде спортивных программ может выставить не более одной команды в каждой возрастной группе.

Каждая команда должна иметь спортивную форму (желательно единую). Капитан команды должен иметь отличительный знак.

Команду – участницу соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый). Тренер обязан иметь при себе список команды, где отражены полная дата рождения всех детей и медицинские противопоказания.

В случае не выполнения данного условия команда снимается с игры, получая техническое поражение, или не допускается на старт.

V. Порядок проведения игр и соревнований. Сроки подачи заявок.

Все спортивные игры проводятся в 2 этапа:

1 этап: предварительные игры по подгруппам по «круговой системе».

2 этап: финальные игры между победителями, призерами подгрупп по Олимпийской системе.

Состав подгрупп:

- сводные отряды;
- творческие отряды;
- спортивные отряды.

Подача заявок на участие в соревнованиях осуществляется за 2 дня до начала игр и состязаний старшему физруку в кабинет старшего вожатого. В заявках обязательно должны быть отражены полная дата рождения и допуск врача каждого ребенка.

Пары участников спортивных игр составляются жеребьёвкой после подачи заявок.

График игр на следующий день составляется ежедневно накануне до 19 часов в кабинете старших вожатых совместно с координатором спортивных игр и соревнований.

Неявка команды, заявившейся на соревнования или игру по утвержденному графику, без уважительной причины наказывается техническим поражением. Исключение составляют: уход отряда (команды) в поход, поездки на

экскурсии и другие мероприятия, согласованные с администрацией ЗЦДЮТ «Зеркальный». Об отмене или переносе игры определенной команды тренер (вожатый) обязан согласовать этот вопрос со старшим вожатым и физруком, который отвечает за данное мероприятие.

Все спортивные игры и соревнования по видам проводятся согласно настоящего положения. Правила проведения игр и соревнований, а также положения о каждом виде программы прилагаются.

VI. Порядок подачи и рассмотрения апелляции.

Протест подается не позже чем через 30 минут после окончания игры или соревнования капитаном команды, тренером (вожатым) в письменном виде главному судье или координатору соревнований.

Протест рассматривается только в присутствии гл.судьи, судьи данного вида соревнования, капитанов игравших команд и их тренеров и апелляционного жюри. В апелляционное жюри входят представители совета физоргов. Ответ дается обязательно в письменном виде.

Апелляционный совет собирается на следующий день после окончания проведения соревнований по каждому виду спорта.

VII. Награждение призеров и победителей.

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами и призами.

В личных соревнованиях награждаются абсолютные чемпионы по каждому виду состязаний медалями, грамотами и призами.

Вместе с победителями и призерами награждается тренер (вожатый), наиболее отличившийся в подготовке команды к соревнованиям и спартакиаде в целом.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по баскетболу

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* популяризации игры в баскетбол среди старших школьников.

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям ФК и спортом.
- 2) Выявление сильнейших команд по баскетболу ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (баскетбольная площадка) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный». Состав команды 5 человек + 5 запасных участников. В соревнованиях принимает участие *старшая возрастная группа*: _____ г.р. и младше (на момент соревнований не старше 16 лет).

Команда вожатых, воспитателей, тренеров и педагогов - соревнуется с детской командой-победительницей в финальных играх по баскетболу.

От отряда допускается не более одной команды. Каждая команда должна иметь:

- VII. спортивную форму (желательно единую);
- VIII. индивидуальный номер на футболке (майке) каждого игрока.;
- IX. капитаны должны иметь отличительный знак.
- Команду – участницу игр по баскетболу всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Продолжительность игры 4 четверти по 10 минут, перерывы между 1 и 2, 3 и 4 четвертями 2 минуты, между 2 и 3 четвертями 10 минут. При равенстве счёта по окончании 4 четверти назначается дополнительный период. Длительность дополнительного периода 5 минут.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе или не являющегося зеркаленком (гости, друзья и т.д.);
- при нахождении на поле менее трех игроков;

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по баскетболу, награждаются грамотами и ценными призами. Также награждаются лучшие игроки баскетбольных команд, набравшие наибольшее количество очков, независимо от того вышла команда в финальные игры или нет.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по баскетболу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинете старшего вожатого.

Краткие правила игры в баскетбол:

Перед началом четверти команды должны находиться на своей половине площадки.

Игра (первая четверть, дополнительный период) начинается с центра поля, вводом мяча судьёй броском вверх, при этом в центральном круге должны находиться по одному игроку от каждой команды.

Последующие четверти начинаются вводом мяча от центральной линии из-за границ площадки, командами по очереди, начиная с команды проигравшей первый ввод мяча. Попадание в кольцо засчитывается как два очка, попадание в кольцо из-за трёхметровой линии засчитывается как три очка.

Замены и тайм-ауты возможны после остановки игры, независимо от владения мячом. Количество замен в команде не ограничено. Во время игры разрешено два шага с мячом без ведения. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к команде соперника.

Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику.

Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу.

Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов, его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч.

Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др.

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, был зафиксирован технический фол, либо команда чей игрок совершил фол в четверти набрала шесть и более фолов судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

При фиксировании технического фола владение мячом остаётся у противоположной сфолившей команды, ввод мяча в игру осуществляется от центральной линии из-за границ площадки.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по волейболу

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* популяризации игры в волейбол среди старших школьников.

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- 2) Выявление сильнейших команд по волейболу ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (волейбольная площадка) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом

ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов. Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, прибывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный». Состав команды *6 человек* + 6 запасных участников. В соревнованиях принимает участие *старшая возрастная группа*: _____ и младше (на момент соревнований не старше 16 лет).

Команда вожатых, воспитателей, тренеров и педагогов - выступает и соревнуется с детской командой-победительницей в соревнованиях по волейболу.

От отряда допускается не более одной команды. Каждая команда должна иметь: спортивную форму (желательно единую). Капитаны должны иметь отличительный знак.

Команду – участницу спортивных игр по волейболу всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Соревнования по волейболу проходят по упрощенным правилам. Продолжительность игры 2 тайма до 25 очков, третий тайм до 15-ти очков, при счете 8:_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до двух побед одной из команд.

Финальные игры – 4 тайма до 25 очков. 5 тайм до 15 очков, при счете 8:_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до трех побед одной из команд.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры по волейболу проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе или не являющегося зеркаленком;
- при нахождении на поле менее трех игроков;

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по волейболу, награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по волейболу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожакого.

Краткие правила игры в волейбол:

Жеребьевка

Перед матчем судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка.

Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает ЛЮБОЕ ИЗ ДВУХ:

- 1) право подавать или принимать подачу или
- 2) сторону площадки.

Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Мяч “в площадке”

Мяч считается “в площадке”, когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

Мяч “за”

Мяч считается “за” когда:

- 1) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- 2) он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- 3) он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;
- 4) он полностью пересекает плоскость под сеткой.

Удары (касания) команды

Команде дано право максимум на 3 удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку “ЧЕТЫРЕ УДАРА”. Ударами команды считаются не только

преднамеренные удары игроков, но, также, неумышленные соприкосновения с мячом. Игрок не может ударить мяч два раза подряд (*исключая игру на блоке*).

Характеристики удара (касания)

1 Мяч может касаться любой части тела;

2 Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен.

Он может отскочить в любом направлении.

Мяч, касающийся сетки

При переходе через сетку мяч может касаться ее.

Игрок у сетки

Перенос рук через сетку

1. При блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или во время нападающего удара последнего.

2. Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара, при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

Проникновение под сеткой

Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре.

Переход на площадку соперника через среднюю линию:

1) разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней.

2) запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела.

3) Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.

Соприкосновение с сеткой

1. Соприкосновение с сеткой или антенной не является ошибкой, исключая, когда игрок касается их во время игрового действия мячом, или это мешает игре. Некоторые игровые действия с мячом могут включать в себя такие действия, в которых игрок фактически не касается мяча.

2. После того как игрок ударил мяч, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки, при условии, что это не мешает игре.

3. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, то это не является ошибкой.

Подача

1. Судья разрешает подачу после проверки того, что подающий владеет мячом и команды готовы играть.

2. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук).

3. Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

4. В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи. После удара подающий игрок может входить или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

5. Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

6. подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

Ограничения при атакующем ударе

1. При прыжке стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, ни переходить за линию нападения.

2. После удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

3. Игрок задней линии может, также, завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания любая часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

4. Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по пионерболу

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию ребенка, отдыхающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- 2) Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (волейбольная площадка) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____ .

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Состав команды *6 человек + 6 запасных участников*. В соревнованиях принимает участие *средняя возрастная группа*: _____ г.р и младше (на момент соревнований не старше 13 лет). От отряда допускается не более одной

команды. Команду – участницу соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Соревнования по пионерболу проходят по правилам максимально приближенным к волейболу. Игры проходят либо по круговой, либо по олимпийской системе зачёта в зависимости от количества заявившихся команд. Продолжительность игры 2 тайма до 25 очков, третий тайм до 15-ти очков, при счете 8:_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до двух побед одной из команд.

Финальные игры – 4 тайма до 25 очков. 5 тайм при необходимости до 15 очков, при счете 8:_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до трех побед одной из команд.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры по пионерболу проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе;
- при нахождении на поле менее трех игроков;

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по пионерболу, награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по пионерболу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

Краткие правила игры в пионербол:

Каждая подача мяча считается результативной, не зависимо от того, какая команда выполняла подачу. Разрешается игра ногой без атаки.

Атака - любой переброс мяча на поле соперника.

Замены и тайм-ауты возможны после остановки игры, независимо от подачи.

Количество замен в команде не ограничено.

Во время игры разрешено три касания мяча внутри команды.

Ошибки:

- Касание сетки любой частью тела.
- Заступ игроков за среднюю линию.
- Заступ за лицевую линию при подаче мяча
- Атака защитников из зоны нападения.
- Атака и бросок мяча с переносом рук на сторону противника.
- Двойное касание мяча одним игроком.
- Подача мяча без свистка – переход подачи на сторону соперника.
- Более трех касаний мяча внутри команды.
- Игра мячом на стороне соперника.
- Перемещения по площадке с мячом в руках (любые шаги с мячом запрещены), в том числе и развороты с переступаниями.
- Пас мяча внутри команды на заднюю линию также считается ошибкой.
- Задержка мяча одним игроком более 3 секунд.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по футболу

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации игры в футбол среди школьников всех возрастов.

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- 2) Выявление сильнейших команд по футболу ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (футбольное поле) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____ .

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, прибывающие в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный». Состав команды:

Младшая возрастная группа – 5 человек (без вратаря) + 2 запасных участника.

Средняя возрастная группа – 6 человек + 2 запасных участника.

Старшая возрастная группа - 11 человек + 2 запасных участника.

Команда вожатых, воспитателей, тренеров и педагогов - выступает и соревнуется с детской командой-победительницей в соревнованиях по футболу в суперфинале.

От отряда допускается не более одной команды. Каждая команда должна иметь: спортивную форму (желательно единую) и спортивную обувь. Капитаны должны иметь отличительный знак. Команду – участницу спортивных игр по футболу всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Соревнования проходят по официальным правилам игры в футбол с некоторыми допущениями и ограничениями в возрастных группах.

Размеры площадок:

- для младшей возрастной группы – *штрафная площадка стандартного футбольного поля, либо площадка для мини-футбола;*

- для средней возрастной группы – *половина стандартного поля;*

- для старшей возрастной группы – *стандартное футбольное поле.*

Продолжительность игры определяется без учёта остановок и времени на замену игроков:

• *Младшая возрастная группа* – 2 тайма по 15 минут с перерывом 5 минут;

• *Средняя возрастная группа* – 2 тайма по 20 минут с перерывом 10 минут;

Старшая возрастная группа – 2 тайма по 30 минут с перерывом 10 минут.

Судейство осуществляется:

- для младшей и средней возрастной группы - *по правилам мини-футбола;*

- для старшей возрастной группы – *по стандартным правилам футбола.*

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры по футболу проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе;
- при нахождении на поле игроков, не заявленных в команду;
- в случае нахождения на поле:
 - а) менее трех игроков для младшей возрастной группы;
 - б) менее четырех игроков для средней возрастной группы;
 - в) менее восьми игроков для старшей возрастной группы.

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по футболу, награждаются грамотами и ценными призами.

В ходе турнира определяются лучшие игроки команд, которые по окончании турнира составляют сборную команду для участия в суперфинале. Лучшие игроки в каждом амплуа могут награждаться индивидуальными наградами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по футболу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

Правила игры в футбол

1. Участники соревнований.

В соревнованиях (турнире) участвуют ребята младшей, средней и старшей возрастных групп, согласно положению о проведении соревнований и спартакиады в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Состав команды:

- *Младшая возрастная группа* – 5 человек (без вратаря) + 2 запасных участника.
- *Средняя возрастная группа* – 6 человек + 2 запасных участника.
- *Старшая возрастная группа* - 11 человек + 2 запасных участника.

На участниках команды должна быть надета спортивная форма или присутствовать единообразный отличительный элемент. На футболках может быть закреплён номер. Капитана команды должен иметь отличительный знак на рукаве или на футболке. На игру не допускаются игроки, не имеющие спортивной обуви или имеющие обувь, оборудованную металлическими шипами.

2. Основные правила игры в футбол.

Игры проводятся по официальным правилам игры в футбол с некоторыми допущениями и ограничениями.

Продолжительность игры определяется без учёта остановок и времени на замену игроков:

- *Младшая возрастная группа* – 2 тайма по 15 минут с перерывом 5 минут;
- *Средняя возрастная группа* – 2 тайма по 20 минут с перерывом 10 минут;
- *Старшая возрастная группа* – 2 тайма по 30 минут с перерывом 10 минут.

Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется руками из-за головы.

При выполнении стандартных ударов (штрафной удар, свободный удар, угловой удар, выбивание от ворот) мяч должен быть в статическом – неподвижном положении.

Вратарь не имеет права играть руками, когда мяч ему откидывает игрок своей команды, за исключением случаев передачи от груди или головой.

Считается нарушением правил нахождение игрока в офсайде. При этом назначается свободный удар.

Игра рукой полевым игроком не допускается. Игра рукой фиксируется, когда игроком было произведено движение рукой в сторону мяча либо умышленное касание мяча. При этом назначается штрафной (свободный) удар. В случае умышленной игры игроку показывается жёлтая карточка. При случайном попадании мяча в руку (непреднамеренная игра), когда игрок не имел возможности предотвратить попадание, игра не останавливается. При игре рукой в своей штрафной площадке, назначается 11 метровый штрафной удар.

При пробитии любого стандартного удара, игроки противоположной команды не могут подходить к мячу ближе, чем на 9 метров.

Судейство осуществляется *по стандартным правилам футбола*.

Судейская бригада состоит из трёх человек: главного арбитра и двух помощников главного арбитра (судьи на линии). У судей на линии должны быть в руках флажки для фиксации нарушения правил.

В ходе матча арбитр имеет право наказывать игроков жёлтыми и красными карточками. Жёлтая карточка предъявляется за грубые нарушения правил. Красная карточка предъявляется в случае повторного грубого нарушения правил игроком, уже имеющего одну жёлтую карточку в ходе матча, либо за умышленную грубую игру, способную нанести травму другому игроку, за фол «последней надежды», за споры с арбитром, нецензурные выражения и другие нарушения, указанные в правилах игры в футбол. Игрок, получивший жёлтую карточку, имеет право продолжать матч. При

повторном наказании игрока жёлтой карточкой в ходе одного матча, или показе красной карточки, игрок удаляется с поля без права замены. Игрок, получивший красную карточку или набравший четыре жёлтых карточки по итогам игр, не имеет права играть за команду в следующем матче турнира.

Количество замен в команде не ограничено. Допускается обратные замены игроков. Тренер команды может провести замену игрока только с разрешения арбитра в момент остановки игры.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по легкой атлетике

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* популяризации такого вида спорта, как легкая атлетика среди детей и подростков разного возраста.

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- 2) Выявление сильнейших ребят по легкой атлетике в ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
- 4) Воспитание волевых качеств на пути реализации поставленных целей и задач.
- 5) Развитие физических качеств, необходимых человеку в жизни.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (беговые дорожки) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный»,

В соревнованиях принимают участие все желающие (т.е. все возрастные группы, указанные в общем положении о проведении спартакиады) ребята, вожатые, воспитатели, педагоги и тренеры.

Каждый участник соревнований того или иного вида программы должен иметь: спортивную форму и обувь.

На старт не допускаются участники, имеющие противопоказания врача. Всех спортсменов - легкоатлетов всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

1. Бег на короткие дистанции:

- 30 м (младший возраст);
- 60 м (средний возраст);
- 100 м (старший возраст) с низкого старта.

2. Бег на средние дистанции:

- 400 м (младший возраст);
- 800 м и 1000 м (средний возраст);
- 1500 м (старший возраст) с высокого старта.

3. Эстафета 4*100 м (средняя и старшая возрастные группы).

4. Кросс на 3000 м и 5000 м.

5. Прыжки в длину с места (тройной прыжок с места).

6. Прыжки в длину с разбега.

7. Прыжки в высоту с места.

8. Метание малого мяча на дальность и в цель.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные забеги и соревнования по прыжкам и метаниям проводятся в отрядах под руководством физруков согласно план-сетке на смену. Финальные состязания во всех видах программы проходят на стадионе в торжественной обстановке проводимой спартакиады, либо по сценарию спортивного праздника.

VII. Награждение.

Участники соревнований по легкой атлетике (в каждой возрастной группе), занявшие 1, 2, 3 места в отдельных видах и общем зачёте награждаются дипломами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по легкой атлетике осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по подвижным играм

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* укрепления здоровья, содействия полноценному физическому развитию ребенка, отдыхающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- 2) выявление сильнейших коллективов и команд ЗЦДЮТ;
- 3) пропаганда подвижных игр;
- 4) воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (игровые площадки) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков. Гл. судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный». Состав команды участников зависит от содержания проводимой игры. В соревнованиях принимает участие *средняя и младшая возрастные группы*.

От отряда допускается не более одной команды в каждой возрастной группе. Команду – участницу соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Соревнования по подвижным играм проводятся согласно правилам и содержанию той или иной подвижной игры. Игры, проводимые в рамках спартакиады Загородного центра «Зеркальный»: «Пятнашки-зеркаляшки», Снайпер.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры проходят по круговой системе.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе;

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по подвижным играм, награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по подвижным играм осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожакого.

Правила игры в «снайпер»

Игровая площадка размером 6 х 6 метров.

Одна команда (по жеребьевке) располагается за пределами площадки, разделившись на 2 части. Первая половина команды (5 человек) располагается на лицевой линии площадки, вторая (еще 5 человек) – на противоположной стороне площадки, также за лицевой линией. Команда соперников находится в произвольном порядке внутри гровой площадки.

По сигналу судьи команда, которая находится за пределами площадки, начинает выбивать мячом команду соперника, не пересекая при этом ограничительные линии площадки. Задача «снайперов» за минимальное время выбить всех участников противоположной команды, не нарушая правил игры. Задача соперника – избежать прямого попадания мячом и продержаться внутри площадки в полном составе максимальное количество времени. Тот участник, которого выбили (от земли не считается), быстро покидает пределы площадки и становится зрителем.

Далее команды меняются местами. «Мишени» становятся «снайперами», а «снайперы» - «мишенями».

Выигрывает та команда, которая за максимально короткое время сможет выбить мячом всех участников противоположной команды, находящихся внутри площадки.

Условия игры:

1. «Снайперам» при броске мяча за линию заступать запрещено. В случае нарушения условия фиксируется «заступ» и бросок не засчитывается.

2. «Мишеням», уворачиваясь и убегая от мяча, также запрещено выбегать за пределы площадки. В случае нарушения условия – участник, допустивший ошибку, считается выбитым и выходит из игры.

3. «Мишени» ни под каким предлогом не должны трогать мяч, даже если он находится внутри площадки. «Снайперы» в свою очередь могут в этом случае забежать внутрь площадки, взять мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

4. Если после броска «снайпера» мяч попадает в двух или более участников («мишени»), то выбитыми считаются все, кого задел мяч до приземления на землю.

5. «Снайперам» разрешается выполнять любые тактические действия внутри команды (пас мяча товарищу, стоящему как рядом, так на противоположной стороне площадки).

6. Запрещено пинать мяч ногами.

Правила игры в «пятнашки - зеркаляшки»

Игровая площадка размером 6 х 6 метров.

Одна команда (по жеребьевке) располагается в одну шеренгу на боковой линии за пределами площадки, вторая команда внутри неё в произвольном порядке.

По команде судьи первый участник пятнающей команды вбегает внутрь площадки и старается как можно быстрее запятнать рукой одного из участников противоположной команды. Как только осаливание произошло, запятнанный участник быстро выбегает за пределы площадки и становится зрителем. №1 пятнающей команды бегом возвращается к команде, передает эстафету (ударом ладонь о ладонь) №2 и встает в «хвост» команды. Игра продолжается до тех пор пока

все участники команды соперника не будут находиться за пределами площадки, т.е. запятнанными.

Далее команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая за максимально короткое время сможет запятнать всех участников противоположной команды, находящихся внутри площадки.

Условия игры:

1. *Пятнать соперника можно только рукой. Толкаться запрещено категорически.*

2. *Если участник, убегая от преследователя, выскочил (заступил полной стопой, приземлился любой частью тела) за пределы площадки, то этот участник считается запятнанным и выбывает из игры.*

3. *Пятнать можно только одного участника.*

4. *Последний участник - пятнашка обязан завершить игру путем передачи эстафеты первому участнику ударом ладони о ладонь.*

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по прыжкам на скакалке

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия полноценному физическому развитию ребенка, отдыхающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- 2) выявление самых выносливых ребят, коллективов и команд центра;
- 3) развитие двигательных качеств ребенка;
- 4) воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
- 5) сплочение коллектива (команды, отряда) в соревновательных условиях.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 _____ г. на стадионе (беговые дорожки) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

В соревнованиях принимают участие все возрастные группы (младшие, средние, старшие, тренеры-преподаватели).

От отряда допускается неограниченное количество участников в отдельных видах и по одной команде от отряда в каждой возрастной группе.

В командных прыжках, где участниками являются дети, - вожатые, педагоги, тренеры и т.д. не могут выступать за детскую команду (т.е. помогать крутить скакалку, быть участником в числе прыгающих). Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Соревнования по прыжкам на скакалке проводятся:

I. Личное первенство - все желающие:

- а) индивидуальные прыжки на скакалке за 30 секунд;
- б) индивидуальные прыжки на максимальное количество раз (до первой ошибки);

II. Командные соревнования – 8 человек – участники всех возрастных групп.

- а) Индивидуальные прыжки на скакалке в течение одной минуты – 2 человека. В зачет идет сумма прыжков двух участников.

- б) Парные прыжки на скакалке в течение одной минуты – 2 пары от команды. На одной скакалке прыгают два человека одновременно. В зачет идет сумма прыжков двух пар от команды.
- в) «Скипинг» - командные прыжки на скакалке в течение 1 минуты (два человека крутят скакалку, шестеро прыгают). В зачет идет сумма прыжков, выполненных командой.
- г) Прыжки на скакалке после впрыгивания участников в крутящуюся скакалку – двое крутят скакалку, пять выполняют прыжки. В зачет идет сумма прыжков всех пяти участников. Выполнение задания происходит до первой ошибки одного или нескольких участников.
- д) Прыжки на скакалке с впрыгиванием и выпрыгиванием. Два человека крутят скакалку, три выполняют поочередно прыжки. Задание выполняется до первой ошибки. Участники поочередно впрыгивают в крутящуюся скакалку, выполняют по два прыжка и выпрыгивают, после чего вступает следующий участник, за ним третий и так по круговой. В зачет идет количество полных прыжков, выполненных участниками команды.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Победители индивидуальных соревнований определяются в каждом виде прыжков отдельно.

Каждый участник соревнований на свое усмотрение может участвовать как в одном виде программы, так и в нескольких.

Командное первенство отряда определяется по сумме мест в пяти видах программы всех участников отряда.

VII. Награждение.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в индивидуальном зачете того или иного вида программы по прыжкам на скакалке, награждаются грамотами, значками и ценными призами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по прыжкам на скакалке («скипинг»), а также в общекомандном зачете награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по прыжкам на скакалке осуществляется за 2 дня до начала самих соревнований на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований «Весёлые старты»

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации комплекса физических упражнений среди школьников разного возраста.

Задачи:

- 1) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- 2) выявление сильнейших коллективов и команд ЗЦДЮТ;
- 3) пропаганда подвижных игр

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе ЗЦДЮТ «Зеркальный»

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____ .

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

На старт (программа соревнований прилагается) выходят команды в составе *10 человек* (2 человека запасных).

В соревнованиях принимают участие 4 возрастные группы:

1 группа: _____ г.р. и младше – младшая возрастная (на момент соревнований не старше 11 лет).

2 группа: _____ г.р. и младше – средняя возрастная (на момент соревнований не старше 13 лет).

3 группа: _____ г.р. и младше – старшая возрастная (на момент соревнований не старше 16 лет).

4 группа: _____ г.р. и старше (вожатые, воспитатели, педагоги, тренеры-преподаватели)

Запрещено участие и выступление отрядных вожатых за команду детей, если это не обговорено дополнительно.

Каждый отряд может выставить не более одной команды в каждой возрастной группе.

Каждая команда должна иметь спортивную форму (желательно единую). Капитан команды должен иметь отличительный знак.

Команду – участницу соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый). Тренер обязан иметь при себе список команды, где отражены полная дата рождения всех детей и медицинские противопоказания. В случае не выполнения данного условия команда не допускается на старт.

V. Программа соревнований.

Программа соревнований прилагается. В каждой группе программа эстафет и заданий подобрана с учетом возрастных особенностей и физической подготовки ребят.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Команда-победитель определяется по наименьшей сумме мест программы.

В эстафетах места распределяются с учетом лучшего времени. В случае равенства очков двух или более команд победителем считается та команда, у которой больше лучших (призовых) личных мест.

Последнее место автоматически присуждается команде, в которой выявлены участники, не соответствующие определенной возрастной группе или не являющиеся зеркалями.

VII. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются грамотами и ценными призами. Капитаны команд, занявшие I^е места в личном первенстве, также награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях осуществляется за 2 дня до начала состязаний главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований кросс «Зеркального».

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью привлечения наибольшего количества детей и подростков к занятиям физической культурой.

Задачи:

- 1) Оздоровление детей и подростков путем привлечения к занятиям спортом.
- 2) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

- 3) Воспитание волевых качеств на пути реализации поставленных целей и задач.
- 4) Развитие физических качеств, необходимых человеку в жизни.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на базе ЗЦДЮТ «Зеркальный» - пересеченная местность около оз. Моховое.

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, прибывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

В соревнованиях принимают участие все желающие (т.е. все возрастные группы, указанные в общем положении о проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий) ребята, вожатые, воспитатели, педагоги и тренеры.

Каждый участник соревнований должен иметь спортивную форму и нагрудный номер, полученный при регистрации.

На старт не допускаются участники, имеющие противопоказания врача.

Всех спортсменов - участников всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

1. Бег на 3000 метров по пересеченной местности – средний и старший возраст.

2. Бег на 1000 метров по пересеченной местности – младшая возрастная группа.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Соревнования проводятся под руководством физруков и совета физоргов согласно плану-сетке на смену. Победители забегов определяются в каждой возрастной группе.

VII. Награждение.

Участники соревнований (в каждой возрастной группе), занявшие 1, 2, 3 места в отдельных видах, награждаются дипломами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях кросс «Зеркального» осуществляется за 2 дня до начала соревнований на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по шашкам

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому развитию ребенка, отдыхающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к занятиям умственной физкультурой.
- 2) Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. во втором коттедже в 301 кабинете.

Регистрация участников с ____ часов _____ 20 ____ г.
Начало соревнований ____ часов.

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями возлагается на состав физруков ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

В соревнованиях принимают участие ребята всех возрастных групп, вожатые, педагоги, тренеры и учащиеся школы №660 ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

Турнир проводится по олимпийской системе, согласно правилам по шашкам. Последние три участника соревнуются по круговой системе.

Турнир проводится среди юношей и девушек, женщин и мужчин без ограничений по возрасту (одна группа).

Пары участников определяет состав судейской коллегии посредством жеребьевки в присутствии всех тренеров (вожатых) заявленных участников.

Участник обязан:

- знать и строго соблюдать настоящие правила, Положение о соревнованиях;
- быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
- перед поединком и после него обмениваться рукопожатием с соперником;
- не покидать стола без разрешения арбитра.

Участник имеет право:

- обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Критерии оценивания:

- честное выполнение всех правил состязания.

Победителем становится участник, который одержал победу во всех турах и поединках.

VII. Награждение.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по шашкам, награждаются грамотами, значками призера и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по шашкам осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по настольному теннису

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому развитию ребенка, пребывающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) Оздоровление и активный отдых;
- 2) Популяризация настольного тенниса;
- 3) Повышение спортивного мастерства и соревновательного опыта занимающихся;
- 4) Выявление сильнейших ребят в ЗЦДЮТ «Зеркальный» в данном виде спорта.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г.
во втором коттедже, 3 этаж.

Регистрация участников производится с _____ часов
_____ 20 ____ г.

Начало соревнований _____ часов.

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков. Гл. судья соревнований _____ .

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

В соревнованиях принимают участие ребята всех возрастных групп. Также возрастные группы разделены на юношей и девушек.

Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

Участники соревнований обязаны:

1. Строго соблюдать нормы поведения, быть вежливым по отношению к судьям, соперникам, зрителям;
2. Знать и точно соблюдать правила соревнований;
3. Начав соревнование, сыграть все предусмотренные встречи;
4. По окончании встречи поблагодарить рукопожатием соперника и судью.

Участник соревнований имеет право:

1. Обращаться в ходе встречи к судье за разъяснениями или просьбой;
2. Сделать кратковременный перерыв для приведения в порядок своего костюма, но только с разрешения судьи;
3. Просить вызова на площадку главного судьи для решения спорного вопроса.

V. Программа соревнований.

Турнир проводится по олимпийской системе, согласно правилам по настольному теннису. Последние три участника в каждой группе соревнуются по круговой системе. Пары участников определяет состав судейской коллегии посредством жеребьевки в присутствии всех тренеров (вожатых) заявленных участников.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Участники соревнований обязаны знать и соблюдать правила соревнований по настольному теннису. Победителем в своей группе становится участник, одержавший победу во всех турах.

VII. Награждение.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по настольному теннису, в каждой группе награждаются грамотами, значками призера и ценными призами.

VIII. подача заявок.

подача заявок на участие в соревнованиях по настольному теннису осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

Правила игры в настольный теннис.

1. Права и обязанности участника соревнований.

1.1. Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи;
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или просьбой;
- сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки.

1.2. Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;
- знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;
- Быть готовым к встрече заранее до начала игр по расписанию (в случае неявки участника к началу встречи, по истечении 5 минут, ему засчитывается поражение);
- поблагодарить по окончании встречи рукопожатием соперника и судей, проводивших встречу.

1.3. Участнику запрещено:

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- преднамеренно затягивать игру (умышленное повреждение мяча, выбивание мяча за пределы игровой

- площадки, постукивания мячом перед подачей по столу, полу, ракетке);
- оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;
 - намеренно мешать проведению других встреч.

2. Правила игры.

2.1. Разминка:

- Игрокам предоставляется право на двухминутную разминку на столе, где будет проводиться встреча, непосредственно перед началом встречи;
- Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет использоваться, однако это не дает им автоматически права на более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки;

2.2. Переигровка:

- при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий не готов к приему мяча;

2.3. подача:

- В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной кисти;
- Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел не менее чем на 8 см после того, как он покинул ладонь свободной кисти и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему;
- Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся

сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего;

- Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, предупреждение не объявляется и очко присуждается принимающему игроку;

2.4. Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- для предупреждения или наказания игрока или советчика;
- если игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

2.5. Очко:

Когда розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

- его соперник не выполнил правильную подачу;
- его соперник не выполнил правильный возврат;
- после его подачи или возврата, мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того как соперник ударил по мячу;
- его соперник мешает мячу;
- его соперник ударяет мяч дважды;
- его соперник или то, что на нем надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- его соперник коснется свободной кистью игровой поверхности;

2.6. Партия:

- Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника.

2.7. Встреча:

- Встречу следует проводить на большинство из любого числа партий;
- Выбор подачи, приема и сторон;
 - ✓ Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право, может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола;
 - ✓ Когда один игрок выбрал право первым подавать или принимать или начать игру на определенной стороне, его соперник получает право на свой выбор (отличный от выбора первого игрока);
- После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка;
- Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи;
- Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был достигнут на момент обнаружения ошибки;
- При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны;

2.8. Объявление счета:

- Судья должен объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры после завершения розыгрыша или как только это практически станет возможным;
- При объявлении счета в течение партии судья должен сначала объявить число очков, набранных игроком (парой), которому надлежит подавать в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником;
- В начале партии и перед каждой сменой подающего судья должен объявить счет, указать жестом следующего подающего;
- В конце партии судья должен назвать победителя (пару) и количество очков, набранное им, а затем количество очков, набранное проигравшим.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по плаванию

1. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с *целью* укрепления здоровья, содействия полноценному физическому развитию, закаливания и оздоровления ребенка, пребывающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- 2) выявление ребят, умеющих плавать, с целью дальнейшего их направления в ДЮСШ для занятий спортивным плаванием;
- 3) развитие двигательных качеств ребенка;
- 4) воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
- 5) оздоровление детей посредством водных процедур.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на озере ЗЦДЮТ «Зеркальный» (в летний период) или в бассейне ФОКа (в зимний период).

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов.

Главный судья соревнований _____ .

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный», не имеющие медицинских противопоказаний, и умеющие плавать.

В соревнованиях принимают участие все возрастные группы (младшие, средние, старшие ребята, вожатые, тренеры, педагоги).

От отряда допускается неограниченное количество участников в каждой возрастной группе. Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

- а) 25 м – младшая возрастная группа (бассейн);
- б) 50 м – средняя и старшая возрастная группа (озеро, бассейн);
- в) 100 м – старшая возрастная группа (озеро, бассейн);
- г) эстафета 4x50 м (средние и старшие);
- д) эстафета 4x100 м (старшие).

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Победители соревнований определяются согласно программе соревнований в разных возрастных группах, а также в отдельных номинациях мальчики, девочки, юноши, девушки, мужчины, женщины.

В эстафетах, где участниками являются дети, вожатые, педагоги, тренеры и т.д. не могут выступать за детскую команду (т.е. быть участником одного из этапов в заплыве). Команды, выступающие в эстафетах могут быть мужскими, женскими, а также смешанными.

VII. Награждение.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в индивидуальном зачете, награждаются грамотами, значками и ценными призами.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по плаванию в общекомандном зачете, награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию осуществляется за 2 дня до начала самих соревнований на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по армрестлингу

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому развитию ребенка, отдыхающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к занятиям физкультурой.
- 2) Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 3) Выявление сильнейших ребят на смене в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20__ г. во II коттедже в 301 кабинете. Регистрация участников с _____ часов _____ 20__ г. Начало соревнований в _____ часов.

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный». В соревнованиях принимают участие ребята всех возрастных групп, вожатые, педагоги, тренеры и учащиеся школы №660 ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый). Турнир проводится в пяти весовых категориях с разделением на девушек и юношей:

- 1 – до 40 кг
- 2 – 40 - 50 кг
- 3 – 50 - 60 кг
- 4 – 60 - 70 кг
- 5 – 70 кг и более

В случае малого количества заявленных участников (менее 3-х человек), весовые категории могут быть объединены. Отдельный зачет в мужской и женской категории будет проводиться только при наличии достаточного количества участников (не менее 3-х человек).

V. Программа соревнований.

Турнир проводится по олимпийской системе, согласно правилам по армрестлингу (упрощенный вариант). Последние три участника в каждой весовой категории соревнуются по круговой системе.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Критерии оценивания:

честное выполнение всех правил состязания.

Победителем в своей весовой категории становится участник, который одержал победу во всех турах и подходах.

VII. Награждение.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по армрестлингу, в каждой весовой категории награждаются грамотами, значками призера и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по армрестлингу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований.

Правила соревнований по армрестлингу

1. Права и обязанности участника соревнований.

1.1. Участник соревнований обязан:

- Знать и строго соблюдать настоящие правила, Положение о соревнованиях;
- Быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
- Перед поединком и после него обменяться рукопожатием с соперником;
- В случае травмы после окончания определенного круга соревнований в своей весовой категории представить в главную судейскую коллегию медицинскую справку с указанием причины, по которой он не может продолжать участие в соревнованиях;
- Немедленно явиться по вызову судейской коллегии;
- Не покидать стола без разрешения арбитра.

1.2. Участник соревнований имеет право:

- обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;
- при необходимости обращаться к врачу соревнований.

2. Правила соревнований.

2.1. Стартовая позиция.

- В стартовой позиции борцы захватывают руки таким образом, чтобы рефери мог видеть первые фаланги больших пальцев;
- Захват располагается над серединой стола, руки в вертикальном положении, локоть находится на подлокотнике
- Свободная рука каждого борца захватывает штырь стола;
- Плечи борцов параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию (линию плеч);
- При взаимной договоренности борцы могут выбрать произвольное положение ног под столом. В случае разногласия положение ног ограничивается только отведенной зоной под столом. В обязательном порядке во время всего поединка необходимо касание пола хотя бы одной ногой.

2.2. Поединок.

Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” (“Ready! Go!” и заканчиваются только по команде “Стоп!” (“Stop!”).

- Победа присуждается борцу при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо пересечение им условной горизонтали между валиками;
- Борцу, получившему два фола, засчитывается поражение;
- Если борец нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение.

Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45° и больше градусов;

- В случае разрыва захвата или объявления фола участники имеют право на отдых в течение 30 секунд;
- Время отдыха спортсменов между повторными схватками дополнительного не более трех минут.

2.3. Нарушением правил считаются следующие действия спортсменов:

- Невыполнение команд рефери;
- Преждевременный старт;
- Отрыв локтя от подлокотника;
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата;
- Соскальзывание локтя с подлокотника;
- Пересечение средней линии стола головой, плечами, корпусом;
- Умышленный разрыв захвата в критическом для себя положении;
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки;
- Потеря контакта свободной руки со штырем стола.

2.4. Спорные ситуации.

- В случае обоюдного разрыва захвата в нейтральном положении поединок останавливается, однако спортсмены не наказываются, и поединок возобновляется после увязывания их рук специальным ремнем;
- Если в нейтральном положении основной захват находится ниже уровня валиков, рефери обязан либо остановить поединок и возобновить его из стартового положения, либо зафиксировать поражение участнику, коснувшемуся кистевым сгибом или тыльной стороной кисти поверхности стола.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по ориентированию

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому развитию ребенка, пребывающего в ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Задачи:

- 1) Развитие выносливости и внимания у ребят во время выполнения задания;
- 2) Научить ребенка пользоваться картой местности;
- 3) Познакомить ребят с элементами ориентирования для дальнейшего привлечения их заниматься этим видом спорта.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся ____ 20 __ г. на территории ЗЦДЮТ «Зеркальный». Регистрация участников с ____ часов в холле главного корпуса. Регистрация будет проходить согласно предварительной заявке. Не заявленные ребята смогут участвовать только при наличии свободных карт. Начало соревнований в _____ часов.

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный», не имеющие медицинских противопоказаний.

В соревнованиях принимают участие ребята всех возрастных групп, вожатые, педагоги, тренеры. Участников соревнований всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа и порядок проведения соревнований.

Соревнования по ориентированию будут проходить на местности (территория ЗЦДЮТ «Зеркальный») по индивидуальным картам каждого участника соревнований.

Выдача карт производится за несколько минут до старта.

В ___ часов – старт участников младшей возрастной группы;

В ___ часов - старт участников средней возрастной группы;

В ___ старт участников старшей возрастной группы;

Место старта и финиша у октябрятской линейки. На местности будут установлены КП (контрольные пункты) с цифрами **1** и **0**. Задача участников найти все КП, нанесенные на карте и запомнить сумму цифр всех найденных КП.

Пример: $1 + 1 + 0 + 1 + 0 + 0 + 0 = 3$

За расхождение в 1 единицу начисляется штраф – 5 минут! Будьте внимательны!!! На местности много чужих КП, которые вам брать не надо! Главное не скорость, а внимание!

Уточнить где именно стоит КП можно в «легендах КП» по номеру.

Обязательное условие соревнований. БЕГАТЬ ПО ГАЗОНАМ ЗАПРЕЩЕНО! ЗА НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЭТОГО ПРАВИЛА УЧАСТНИК СНИМАЕТСЯ С СОРЕВНОВАНИЙ!

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Выигрывает тот участник соревнований, который за максимально короткое время справится с заданием, набрав при этом минимальное количество штрафных минут.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по ориентированию осуществляется за 3 дня до начала соревнований на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований.

Приложение А
СПИСОК ОТРЯДА № _____



Профиль отряда _____

«ЗЕРКАЛЬНИК»

Количество детей младшего возраста _____

Количество детей среднего возраста _____

Количество детей старшего возраста _____

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст (год рождения)	Возрастн. Группа (Мл, Ср, Ст)	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Вожатые отряда: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ПОРЯДОК ЗАПОЛНЕНИЯ СПИСКА:

1. Список заполняется разборчивым почерком (или печатается) в алфавитном порядке.
2. В графе «Возраст» указывается дата рождения ребёнка.
3. В графе «примечание» указывается дата рождения ребёнка, если его день рождения выпадает на период смены.
4. В строке «Профиль отряда» указывается коллектив (творческий, спортивный или иной) из детей которого сформирован отряд. Если отряд состоит из нескольких коллективов, необходимо указать все.
5. Список сдаётся инструкторам по ФК и С лагеря в день заезда.
6. Возрастные группы:
 - младший возраст (Мл) - 199__ г.р. и младше
 - средний возраст (Ср) - 199__ – 199__ г.р.
 - старший возраст (Ст) - 199__ – 199__ г.р.

Приложение Б

ЗАЯВКА

на участие в Спартакиаде на _____ летней смене 2009 года

№	Виды соревнований	Кол-во участников	Возраст		
			<i>Младший 1998 и м.л.</i>	<i>Средний 1996-1997 г.р</i>	<i>Старший 1993-1995 г.р.</i>
1.	Минифутбол	5 (мл.); 6 (ср.); 11 (ст.)			
2.	Баскетбол	5			
3.	Волейбол	6			
4.	Пионербол	6			(Сборная девушек)
5.	Снайпер	10			
6.	«Пятнашки-зеркаляшки»	10			
7.	«Весёлые старты»	10			
8.	«Командные прыжки на скакалке»	8			
<i>Время, удобное для соревнований, только для профильных отрядов:</i>				<i>Отряд №</i>	
				<i>Подпись</i>	

P.S. От отряда заявляем только одну команду в отдельном виде соревнований!

Допускается вариант сборной команды от двух отрядов на участие в любом виде программы, только заранее сообщить!!!

Заявки необходимо сдать _____ 20__ года на утренней планерке в 101 кабинет

Приложение В

Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике		Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике	
Фамилия, Имя		Фамилия, Имя	
№ отряда		№ отряда	
Год рождения		Год рождения	
Дистанция	30 метров	Дистанция	60 метров
Результат		Результат	
Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике		Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике	
Фамилия, Имя		Фамилия, Имя	
№ отряда		№ отряда	
Год рождения		Год рождения	
Дистанция	100 метров	Дистанция	400 метров
Результат		Результат	
Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике		Личная карточка участника соревнований по легкой атлетике	
Фамилия, Имя		Фамилия, Имя	
№ отряда		№ отряда	
Год рождения		Год рождения	
Дистанция	800 метров	Дистанция	1000 метров
Результат		Результат	

Приложение Г ПРОТОКОЛ проведения игры по волейболу

Дата: « » 20 г.	Время:
КОМАНДЫ	
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> А или Б	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> А или Б

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
А		
:		

1 партия

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
Б		
:		

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
А		
:		

2 партия

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
Б		
:		

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
А		
:		

3 партия

ОЧКИ		
1	13	25
2	14	26
3	15	27
4	16	28
5	17	29
6	18	30
7	19	31
8	20	32
9	21	33
10	22	34
11	23	35
12	24	36
Б		
:		

Результат:					
Команда А			Команда Б		
Судья:	Фамилия	Подпись		Капитаны:	Фамилия
1-й				А	
2-й				Б	

Претензии к судейству:

Претензии к командам:

Приложение Д
Загородный центр детско-юношеского
творчества

«ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

ПРОТОКОЛ

проведения спортивной игры по: _____

Дата: « ____ » _____ 20 г. Время ____

между командами:

A: _____ **B:** _____

Результат игры:

A: _____ **B:** _____

Получены предупреждения:

A:	B:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Претензии к судейству:

A:	B:
_____	_____
_____	_____

Претензии к командам:

A:	B:
_____	_____
_____	_____

Фамилия арбитр матча

подпись

Капитаны команд:

Подпись, фамилия

Подпись, фамилия

Приложение Ж ПРОТОКОЛ

проведения игры по _____

Дата: « » 20 г.	Время:
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: center;">КОМАНДЫ</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <p style="text-align: center; margin: 0;">А или Б</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">А или Б</p>	

ОЧКИ		
1	19	37
2	20	38
3	21	39
4	22	40
5	23	41
6	24	42
7	25	43
8	26	44
9	27	45
10	28	46
11	29	47
12	30	48
13	31	49
14	32	50
15	33	51
16	34	52
17	35	54
18	36	55
А		
:		

ОЧКИ		
1	19	37
2	20	38
3	21	39
4	22	40
5	23	41
6	24	42
7	25	43
8	26	44
9	27	45
10	28	46
11	29	47
12	30	48
13	31	49
14	32	50
15	33	51
16	34	52
17	35	54
18	36	55
Б		
:		

Результат:					
Команда А			Команда Б		
Судьи:	Фамилия	Подпись	Капитаны:	Фамилия	Подпись
1-й			А		
2-й			Б		

Претензии к судейству:

Претензии к командам:

Приложение К

2 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3*10м.	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
2	Многосопки, 8 прыжков (м.)	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
3	Метание мяча в цель с 6 метров 5 попыток	3	2	1	3	2	1
4	Подтягивание на в/перекладине в висе	3	2	1	-	-	-
5	Подтягивание на н/перекладине из вися лёжа	-	-	-	8	6	4
3 класс							
Норматив		Мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3*10м.	9,1	10,2	10,6	9,6	10,4	11,0
2	Бег 30 метров	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3	Многосопки, 8 прыжков	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
4	Метание мяча в цель с 6 метров 5 попыток	4	3	1	4	3	1
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	4	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на н/перекладине из вися лёжа	-	-	-	14	9	7
4 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Прыжок в длину	300	260	220	260	220	180
3	Прыжок в высоту	100	90	80	95	90	80
4	Метание мяча, 150гр.	27	22	18	17	15	12
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	5	3	2	-	-	-
6	Подтягивание на н/перекладине из вися лёжа	-	-	-	14	9	7

5 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Прыжок в длину	340	300	260	300	260	220
3	Прыжок в высоту	110	100	85	105	95	80
4	Метание мяча, 150гр.	34	27	20	21	17	14
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	6	4	3	-	-	-
6	Подтягивание на н/перекладине из виса лёжа	-	-	-	17	14	9
7	Лазание по канату с помощью ног	5	4	3	4	3	2
8	Кросс 1500 метров	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
6 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3	Прыжок в длину	360	330	270	330	280	230
4	Прыжок в высоту	115	110	90	110	100	85
5	Метание мяча, 150гр.	36	26	21	23	18	15
6	Подтягивание на в/перекладине в висе	7	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на н/перекладине из виса лёжа	-	-	-	17	14	9
8	Кросс 1500 метров	8.00	8.30	9.20	8.20	8.50	9.50
7 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8,30
3	Прыжок в длину	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	8	5	4	-	-	-
6	Подтягивание на н/перекладине из виса лёжа	-	-	-	17	14	9
7	Кросс 2000 метров	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

8 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 метров	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину	410	370	310	360	310	260
4	Прыжок в высоту	130	120	105	115	105	95
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	9	7	5	-	-	-
6	Поднимание туловища, руки за головой из положения лёжа	-	-	-	15	10	6
7	Кросс 3000 / 2000 метров	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
9 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 метров	8,4	9,2	10,2	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 метров	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину	430	380	330	370	330	290
4	Прыжок в высоту	130	125	110	115	110	100
5	Подтягивание на в/перекладине в висе	10	8	7	-	-	-
6	Поднимание туловища, руки за головой из положения лёжа	-	-	-	20	15	10
7	Лазание по канату без помощи ног	5	4	3	-	-	-
8	Кросс 3000 / 2000 метров	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

10 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 метров	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2	Бег 3000 / 2000 метров	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
3	Кросс 800 / 2000 метров	2.37	2.47	3.00	11.00	12.20	13.20
4	Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
5	Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
6	Метание гранаты 700 / 500гр	32	26	22	18	13	11
7	Подтягивание на в/перекладине в висе	11	9	8	-	-	-
8	Поднимание туловища, руки за головой из положения лёжа	-	-	-	22	17	13
9	Удерживание ног в положении L секунд	5	4	3	-	-	-
10	Подъём переворотом	3	2	1	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4	-	-	-
11 класс							
Норматив		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 метров	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2	Бег 3000 / 2000 метров	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
3	Кросс 1000 метров	3.30	3.40	3.55	-	-	-
4	Кросс 3000 / 2000 метров	13.30	15.30	16.30	10.30	12.10	13.10
5	Челночный бег 10*10 метров	27	28	30	-	-	-
6	Прыжок в длину	460	420	370	380	340	310
7	Прыжок в высоту	135	130	120	120	115	105
8	Метание гранаты 700 / 500гр	38	32	26	23	18	12
9	Подтягивание на в/перекладине в висе	12	10	8	-	-	-
10	Поднимание туловища, руки за головой из положения лёжа	-	-	-	25	20	15
11	Угол в упоре на брусьях	8	5	4	-	-	-
12	Подъём переворотом	4	3	2	-	-	-
13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	7	-	-	-
14	Подъём силой на перекл.	4	3	2	-	-	-

Приложение Л

Примерный вариант «Весёлых стартов» для старшей возрастной группы.

1. «Челночный бег»

Команды строятся в колонны по одному на линии старта. Эстафета проводится на волейбольной площадке. По сигналу судьи первый участник команды бежит до первой трехметровой линии, касается рукой пола и возвращается на линию старта, коснувшись также рукой пола за линией старта, бежит до средней линии. Там производит касание средней линии и снова возвращается на линию старта. Затем бежит до второй (дальней) трехметровой линии, касается пола и возвращается на линию старта. После чего бежит до лицевой линии площадки, выполняет касание рукой пола и возвращается на линию старта, где производит передачу эстафеты следующему участнику команды. Эстафета заканчивается тогда, когда все участники команды выполнят задание.

Побеждает та команда, которая быстрее закончит выполнять задание, и последний участник пересечет линию финиша.

Условие. Касание пола рукой на каждой линии обязательно. В случае нарушения условий эстафеты команда наказывается штрафными баллами – 5 секунд за каждое нарушение.

2. «Прыжками в приседе»

Команды строятся в колонны по одному на линии старта. Первый участник команды принимает положение полного приседа, в руках у него два баскетбольных мяча. По сигналу судьи первый участник перемещается прыжками в положении полного приседа до линии поворота, там встает и бегом возвращается к команде. Обежав команду и стойку за ней,

первый участник передает эстафету - мячи второму номеру. И т.д., пока все участники не выполнят задание.

Побеждает та команда, которая быстрее закончит выполнять задание, и последний участник, обегав команду и стойку за ней, передаст эстафету первому номеру.

Условие. Передача эстафеты происходит до линии старта. Перемещение (прыжки) по дистанции выполнять строго в полном приседе. В случае нарушения условий эстафеты команда наказывается штрафными баллами – 10 секунд за каждое нарушение.

3. «Дружная пара»

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Первый участник держит в руках обруч, надев его на пояс. По сигналу судьи он бежит до ориентира, стоящего на повороте, обегает его, возвращается назад, к нему присоединяется второй участник, внутрь обруча, и они вместе бегут к линии поворота. Первый участник остается у ориентира за линией поворота, а второй возвращается назад, захватывая третьего участника, они вместе бегут к повороту, второй участник остается за линией поворота, а третий возвращается назад и так далее, пока вся команда не переместится за линию поворота (другой край площадки). Последний участник команды, оставив предыдущего, бежит еще раз на линию старта, а затем бежит на финиш.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание. Места команд определяются по моменту пересечения линии финиша последним участником.

Условие. Каждый последующий участник вбегает в обруч и выбегает из него за пределами линии старта и финиша. В случае нарушения правил эстафеты команде начисляются штрафные баллы – 5 секунд.

4. «Хоккеисты»

Команды строятся на линии старта в колонны по одному. По всей дистанции на расстоянии 3 метров друг от друга расположены стойки (кегли, фишки). В руках первого участника хоккейная клюшка и на линии старта теннисный мяч. По сигналу судьи первый участник до линии поворота и обратно ведет мяч клюшкой, обводя «змейкой» все стойки. На линии старта происходит передача клюшки и мяча следующему участнику команды. Второй, и все последующие участники выполняют это же задание, стараясь не уронить ни одной стойки (кегли, фишки).

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание, и последний участник с клюшкой и мячом пересечет линию финиша.

Условие. Передача эстафеты происходит за пределами линии старта. В случае нарушения условий эстафеты команда наказывается штрафными баллами – 5 секунд.

5. «Весёлые носильщики»

Команда строится парами в трех метрах от средней линии волейбольной площадки. На линии старта находятся три набивных мяча весом 2 кг. У первой пары в руках две гимнастические деревянные палки (они держат их как носилки). По сигналу судьи первая пара зажимает двумя палками один мяч и бегом переносит его на линию, расположенную в 3-х метрах за средней линией. Опускает мяч в кольцо или обруч (малый), бежит обратно, захватывает второй мяч, несет его на линию, расположенную в 6-ти метрах за средней линией. Опускает мяч в кольцо (обруч), затем прибегает за последним мячом, несет его налицевую линию, кладет мяч в кольцо, возвращается за линию старта, передает палки второй паре, а сама (пара) уходит в конец команды и ждет окончания эстафеты. Вторая пара бежит к первому обручу, захватывает палками мяч и несет его на линию старта. Затем бежит за вторым мячом и несет его на линию старта. После того, как все мячи будут лежать на линии старта, они

передают палки следующей паре, которая выполняет задание: раскладывает мячи и т.д. Эстафета заканчивается, когда гимнастические палки окажутся у пары № 1.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание, и последняя пара пересечет линию финиша.

Условие: Мячи бросать запрещено. В случае падения мяча, его необходимо поднять, захватывая палками, и продолжить задание. Если мяч выкатился из кольца (обруча), участники обязаны сами исправить ошибку, положив мяч в кольцо (обруч) палками. В противном случае команда наказывается штрафными балами – 5 секунд.

6. «Ведение обручем»

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Первый участник держит в руках обруч, внутри которого находится два баскетбольных мяча. По сигналу судьи первый участник бежит, выполняя ведение мячей обручем (катит их по полу, не трогая руками, ногами и другими частями тела) до поворотной линии, обводит стойку и тем же способом возвращается назад. Там происходит передача эстафеты следующему участнику. Эстафета заканчивается тогда, когда все участники команды выполняют задание, и мячи в обруче последнего участника пересекут линию финиша.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание, и последний участник с мячами пересечет линию финиша.

Условие: Передача эстафеты происходит за линией старта. Если мяч выкатился из обруча, его необходимо подобрать обручем и продолжить выполнение задания. Катить мяч обручем можно любым способом (двумя руками, одной, шагом, бегом, боком, спиной вперед), но не касаться частями тела. В случае нарушения условия эстафеты команде начисляются штрафные баллы – 5 секунд.

7. «Математики»

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. В руках у первого участника ручка (фломастер, карандаш). По сигналу судьи он бежит до противоположной линии, где лежит листок с написанными на нем примерами (доступными для данного возраста). Решив пример, он возвращается на линию старта, передает эстафету следующему участнику, отдав пишущий предмет. Так продолжается до тех пор, пока все участники эстафеты не выполнят задание и не будут решены все примеры.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание, и последний участник команды пересечет линию финиша.

Условие: Каждый участник команды решает только один пример. За каждый неверный ответ в примерах судьи начисляют команде штрафные баллы (каждый неверный ответ – штраф 10 сек). Варианты примеров:

$$1+1:1= \quad 2+2:2= \quad 3+3:3= \quad 4+4:4= \quad \text{и т.д.}$$

8. «Водонос»

Команды находятся на линии старта. У первого участника в руках пластиковый стаканчик с водой. По сигналу судьи он бежит до стойки на лицевой линии площадки, обегает её, возвращается к команде, и, перелив воду в стаканчик следующего участника, т.о. передав эстафету, встает в «хвост» команды. Следующие участники выполняют все то же самое.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание, разлив при этом как можно меньше воды. В конце эстафеты измеряется количество пролитой воды, и за каждый сантиметр потерянной воды начисляется штраф – 10 секунд.

Условие: Переливание воды из стаканчика в стаканчик происходит за пределами линии старта. В случае нарушения условий эстафеты команде также начисляются штрафные баллы – 5 секунд за каждый заступ.

9. «Автогонки»

На старт приглашаются команды в составе 8 человек. К гимнастической палке (1метр) прикреплена лента длиной 10 метров, на конце которой привязана машинка. Задача участников: за минимально короткое время, накручивая ленту на палку, закатить машинку в «гараж», т.е. машинка должна коснуться палки, на которую команда накручивает ленту.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание, машинка коснется палки.

Условие: палку крутят, наматывая ленту, все участники эстафеты, т.е. 8 человек. В случае нарушения условия эстафеты команде не засчитывается выполнение задания и команда автоматически занимает последнее место.