**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о** **проведении районного Фестиваля «Звёздочки спорта» воспитанников ДОУ**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Районный фестиваль проводится с целью:

* пропаганды и развития физической культуры и спорта среди дошкольных образовательных организаций;
* подготовка детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (далее ГТО);
* качественного подбора команды для участия в областном Фестивале «Звёздочки ГТО»;
* повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях Измалковского округа;
* пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

**2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство проведением районного Фестиваля осуществляет отдел образования Измалковского муниципального округа. Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на МБОУ ЦДО Измалковского района.

1. **СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в три этапа:

I этап: (соревнования внутри ДОУ) – с 10 января по 20 января 2025 года

II этап: (муниципальный) – с 20 января по 10 февраля 2025 года.

Место проведения в ДОУ на местах, график проведения будет сообщён дополнительно.

III этап: (региональный) – февраль 2025 года.

**4. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ**

Участники районного этапа Фестиваля - воспитанники ДОУ Измалковского округа в возрасте 6 – 7 лет, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Состав команды: 8 человек, в том числе 6 участников (3 девочки, 3 мальчика) 2 представителя.

Участники должны иметь единую спортивную форму, а также обувь, соответствующую виду деятельности и технике безопасности, не создающую

затруднений при выполнении упражнений. Каждая команда имеет эмблему с названием команды.

**5. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению Фестиваля, осуществляются за счет средств МБОУ ЦДО  Измалковского района.

**6. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ**

В рамках проведения районного Фестиваля участникам предоставлена возможность сдать нормативы ВФСК "ГТО" официально с последующим получением соответствующих знаков отличия. Для этого участникам Фестиваля (их законным представителям) необходимо пройти регистрацию и получить ID номер на сайте: gto.ru.

**7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители и призеры в личном зачете определяются по лучшему техническому результату (девочки и мальчики раздельно). Победители и призеры в командном зачете по видам программы определяются по наибольшей сумме технических результатов всех участников (мальчиков и девочек); в беге - по наименьшей сумме времени.

Победители и призеры в общекомандном зачете определяются по наименьшей сумме мест, занятых командой в отдельных видах. При равенстве очков преимущество отдается команде, занявшей наибольшее количество 1, 2, 3 и т.д. мест в отдельных видах программы.

**8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры в личном зачете награждаются грамотами, (девочки и мальчики раздельно).

Победители и призеры в общекомандном зачете награждаются грамотами .

Все участники получают сертификат.

**9. ЗАЯВКИ**

Заявочные листы на участие в Фестивале подписанные и заверенные командирующими организациями с печатью и визой врача, предоставляются в судейскую коллегию (приложение).

10. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

За жизнь и здоровье детей во время проведения мероприятия несут ответственность представители команд.

**Программа Фестиваля включает:**

**1.Челночный бег 3х10 м. (мальчики, девочки).**

Челночный бег на 3х10 м. выполняется с высокого старта.

1. **Прыжок в длину с места (мальчики, девочки).**

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

**3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики).** Участник занимает ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник занимает ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;

2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество**

**раз за 1 мин).**

Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в

коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

(Приложение)

Название ДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЗАЯВКА**

на участие в районном Фестивале «Звёздочки спорта» «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

воспитанников ДОУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество  (полностью) | Дата рождения  (число, месяц, год) | Домашний адрес. | Фамилия, имя, отчество  (одного из родителей) номер телефона | Допуск  врача |
| мальчики | | | | | |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| девочки | | | | | |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек

числом и прописью

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.П. медицинского учреждения

Ф.И.О. полностью подпись

Руководитель команды

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. полностью телефон подпись

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель ДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ф.И.О. (полностью) телефон подпись  М.П. |  |