

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Исполнительный директор  
Общероссийской общественной  
организации «ВФЛА»

Б.М. Ярышевский



« 30 » декабря 2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»  
В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ШКОЛЕ»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее Положение определяет порядок и условия проведения соревнований дошкольников «Веселые старты» (далее – Соревнования).

Цель Соревнований:

- повышение мотивации к занятиям физической культурой и видом спорта «легкая атлетика» детей дошкольного возраста;
- приобщение детей старшего дошкольного возраста к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачами проведения Соревнований являются:

- вовлечение детей дошкольного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявление наиболее талантливых детей в области физического воспитания;
- привлечение детей дошкольного возраста к занятиям легкой атлетикой в рамках дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- определение сильнейшей команды общеобразовательной организации, реализующей программу дошкольного образования.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся в общеобразовательных организациях, включенных во Всероссийский проект «Легкая атлетика в школе» (далее – Проект). Срок проведения Соревнований определяется общеобразовательной организацией.

Более точная информация о дате и месте проведения Соревнований размещается на сайте общеобразовательной организации не позднее, чем за 10 календарных дней до начала мероприятия.

## **III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство и контроль за организацией и проведением Соревнований осуществляет Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация легкой атлетики» (далее – ВФЛА).

Организация и проведение Соревнований возлагается на общеобразовательную организацию, реализующую Проект (далее – Организатор).

Организатор утверждает кандидатуру главного судьи Соревнований.

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на главную судейскую коллегия (ГСК).

Общие полномочия ГСК Соревнований:

- осуществляет контроль за соблюдением всех пунктов настоящего Положения;
  - утверждает список судей (специалистов в области физической культуры и спорта) и контролирует качество их работы;
  - осуществляет проверку и готовность спортивной площадки.
- Организатор оставляет за собой право вносить изменения в Положение.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Соревнованиях допускаются дети дошкольного возраста от 5 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав команды: 8 человек (4 мальчика и 4 девочки).

Школьники к участию в Соревнованиях не допускаются.

Возглавляет команду специалист по физической культуре или воспитатель (далее – представитель команды).

Участники должны быть одеты в спортивную форму и обуты в соответствующую спортивную обувь, не создающую затруднений при выполнении двигательных заданий.

Участники Соревнований должны иметь наклейку с порядковым номером участника.

На участниках не должно быть украшений, создающих травмоопасность (цепочки и шнурки на шее прикрепить к футболке). Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу. Очки должны быть закреплены.

Представитель команды должен быть одет в спортивную форму и обут в спортивную обувь.

Представителю команды запрещается вмешиваться в действия судей на площадке во время проведения двигательных заданий.

Представитель команды находится со своей командой в стартовой зоне.

Представителю команды запрещается трогать руками участников на линии старта.

Представитель команды все спорные вопросы решает только с главным судьей.

#### **V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И РЕГЛАМЕНТ**

Программа соревнований

В Программе Соревнований пять эстафет (Приложение к настоящему Положению).

Перед началом соревнований командам-участникам предоставляется общая разминка для ознакомления с площадкой, инвентарем и оборудованием.

Порядок выступления команд определяется жеребьевкой.

Выступление команды может быть начато повторно в случаях, вызванных форс-мажорными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.;
- появление в непосредственной близости от зоны выполнения задания посторонних предметов, мешающих выполнению задания, создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выполнение двигательного задания.

Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение задания.

Условия подачи протестов.

Если в ходе Соревнований по мнению представителя команды возникли сомнения в объективности решения судьями тех или иных вопросов, то он может сделать устное заявление, изложив суть сложившейся ситуации главному судье, который непосредственно на месте принимает решение и объявляет его представителю команды.

Если принятое решение не удовлетворило представителя команды или же по каким-либо причинам вообще не было принято, то представитель команды может подать обоснованный письменный протест, указав пункт Положения, который был нарушен.

Не принимаются к рассмотрению:

- устные или письменные протесты от законных представителей участников (детей), а также бабушек и дедушек);
- протесты, в которых не указан пункт Положения, который был нарушен;
- несвоевременно поданные протесты;
- протесты на судейство (качество и компетентность);
- протесты относительно итогового результата;

Главная судейская коллегия рассматривает письменные протесты в течение 30 минут после их подачи и сообщает заявителю результат в письменном виде.

Дисциплинарные меры.

Лица, умышленно допустившие грубые нарушения требований настоящего Положения, а также допустившие антипедагогические действия к участникам в процессе проведения соревнований, привлекаются к дисциплинарной ответственности. О нарушении будет сообщаться руководителю образовательной организации в письменном виде.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры Соревнований определяется по наименьшей сумме времени. Путем суммирования зафиксированного результата для каждой команды во всех проведенных эстафетах.

В случае равенства суммы времени у двух и более команд, место определяется по лучшему времени, показанному в 1-й эстафете («Эстафета с препятствиями»), далее в 3-й эстафете («Челночный бег»), далее в 5-й эстафете «Игольное ушко».

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Все команды награждаются грамотами за участие.

Команды, занявшие I-III места, награждаются дипломами.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению Соревнований несет Организатор.

На печатной, рекламно-информационной, наградной и сувенирной продукции, издаваемой (изготавливаемой) к проведению Соревнований, а также на кино-, видео- и фотоматериалах, выпускаемых (изготавливаемых) в связи с проведением Соревнований, допускается использование логотипа ВФЛА.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей обеспечивается непосредственным организатором Соревнований, согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 (с изменениями, внесенными постановлениями Правительства Российской Федерации).

Медицинское обеспечение Соревнований, в том числе, оказание скорой медицинской помощи, обеспечивается непосредственным организатором в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н.

## **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Конкурсные испытания (эстафеты) заключаются в последовательном выполнении участником двигательных заданий, определяющих его степень владения двигательными навыками.
2. Выполнение всех двигательных заданий начинается от линии старта по общему сигналу судьи для стартующих участников.
3. Секундомер выключается, когда последний участник команды выполнит задание и пересечет финишную линию.
4. Передачей эстафеты (без предмета) считается пересечение участником команды финишной линии.
5. Руководство испытаниями:
  - для руководства испытаниями назначается судейская бригада.
  - судейская бригада состоит из судьи-хронометриста, судьи-контролера, судьи-секретаря.
6. В протокол заносится общий временной с точностью до 0,1 с или количественный результат команды, количество допущенных ошибок каждого участника команды.
7. При неправильном выполнении участниками команды задания, описанного в программе Соревнований, в итоговый протокол выставляется время, показанное командой на эстафете и штрафные 2 минуты.
8. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения задания. По периметру площадки располагается зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### **ЭСТАФЕТА № 1 «ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ»**

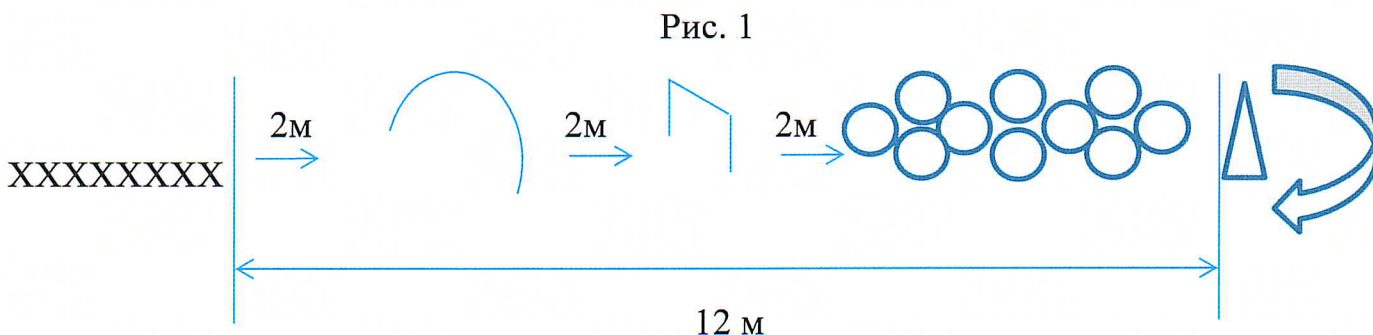
*(приоритетная)* (Рис. 1)

Участники команды стоят за линией старта в колонне по одному. По сигналу судьи включается секундомер, и первый участник начинает движение:

1. Подлезает под дугу (высотой 65 см) без помощи рук.
2. Бежит с последующим преодолением препятствия – барьера высотой 30-35 см.
3. Далее выполняет прыжковое упражнение «Классики» – 7 прыжков с продвижением вперед с одной ноги на две.

4. Далее оббегает контрольную стойку (КС) и возвращается по прямой, пересекая стартовую линию передает эстафету следующему участнику.

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



### Оценка выполнения.

Штрафное время (+ 3 с) начисляется за следующие ошибки:

| №<br>п/п | Ошибки                                                                                 | Примечания                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1.       | Заступ за стартовую линию                                                              | + 3 с                       |
| 2.       | Фальстарт                                                                              | + 3 с                       |
| 3.       | Сбил барьер                                                                            | + 3 с                       |
| 5.       | Коснулся руками, двумя коленками пола при подлезании под дугу                          | + 3 с                       |
| 6.       | Сбил дугу                                                                              | + 3 с                       |
| 7.       | Не правильное выполнение упр. «Классики» (с двух ног на две; отсутствие самого прыжка) | + 3 с<br>(за каждую ошибку) |
| 8.       | Преодолеl не все обручи (упр. «Классики»)                                              | + 3 с (за каждую ошибку)    |
| 9.       | Сбил дорожку из обручей (упр. «Классики»)                                              | + 3 с (за каждый обруч)     |
| 10.      | Не оббежал КС                                                                          | + 3 с                       |

### УТОЧНЕНИЕ:

#### Не считается ошибкой:

- касание пола одной коленкой при подлезании под дугой;
- при выполнении упр. «Классики» участник наступил на край обруча;
- оббегание контрольной стойки с любой стороны.

#### Оборудование:

1. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения данного задания, ширина эстафетной дорожки не менее 3,5 метров, длина эстафетной дорожки не менее 12 метров.

2. Для выполнения задания необходим барьер высотой 30-35 см. – 1 шт, дуга для подлезания 1 шт. (65 см), обручи плоские Ø 45 см (10 шт.), конус (КС) – 1 шт. и клейкая лента.

### Эстафета № 2 «Меткий бросок»

(Рис. 2)

Перед началом эстафеты участники команды располагаются следующим образом (исходная позиция):

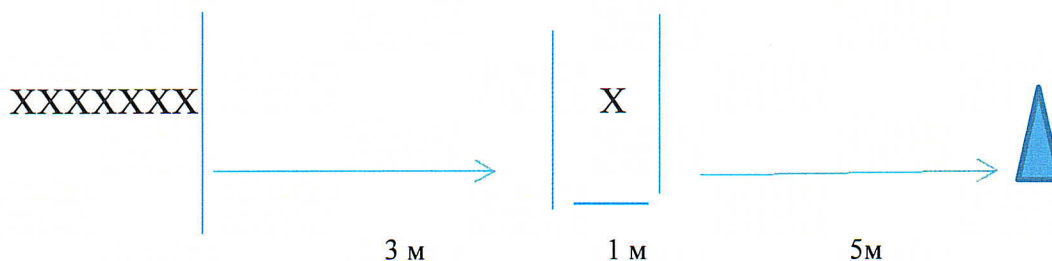
- первый участник находится перед линией старта и держит в руке мешочек с песком;
- второй участник стоит на расстоянии 3-х метров в коридоре (ширина коридора 1м);
- от коридора на расстоянии 5м стоит конус;
- остальные участники команды стоят в колонну по одному за линией старта.

По команде судьи первый участник команды бросает мешочек с песком второму участнику команды.

Второй участник команды ловит мешочек с песком и бежит к конусу, обегает его и возвращается к команде, передает мешочек с песком следующему участнику команды. В это время участник команды номер один встает в коридор, а участник номер три стоит у стартовой линии и ждет передачи эстафеты и т.д.

Эстафета считается законченной, когда все участники команды выполняют двигательное задание и встанут на исходную позицию.

Рис. 2



#### Оценка выполнения.

Штрафное время (+ 3 с) начисляется за следующие ошибки:

| № п/п | Ошибки                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Фальстарт                                                               |
| 2.    | Заступ за линию старта или за линию коридора при ловле мешочка с песком |
| 3.    | Участник команды не поймал мешочек с песком                             |

### Оборудование:

1. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения данного задания, ширина эстафетной дорожки не менее 3,5 метров, длина эстафетной дорожки не менее 9 метров.
2. По периметру площадки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Для выполнения задания необходимы мешочки с песком (вес одного мешочка 150 грамм), клейкая лента, конус.

### ЭСТАФЕТА № 3 «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»

(Рис. 3)

Участники стоят за линией старта в колонне по одному.

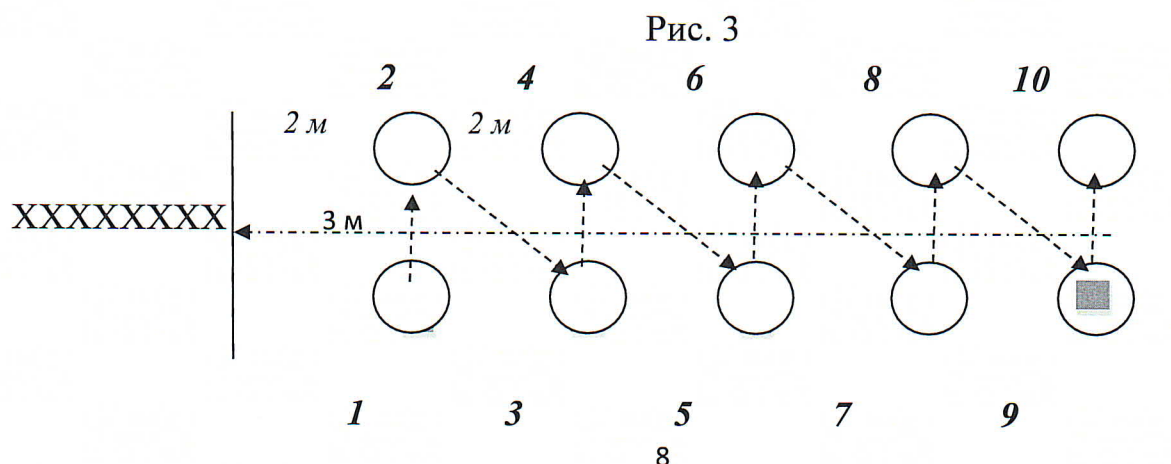
По сигналу судьи первый участник начинает движение:

1. Бежит к обручу № 1, берет кубик и перекладывает его в обруч № 2.
2. Бежит к обручу № 3, берет кубик и перекладывает его в обруч № 4.
3. Бежит к обручу № 5, берет кубик и перекладывает его в обруч № 6.
4. Бежит к обручу № 7, берет кубик и перекладывает его в обруч № 8.
5. Бежит к обручу № 9, берет кубик и перекладывает его в обруч № 10, возвращается к команде и встает в конец колонны.

Второй участник:

1. Бежит к обручу № 2 берет кубик и перекладывает его в обруч № 1.
2. Далее бежит к обручу № 4, берет кубик и перекладывает его в обруч № 3.
3. Далее бежит к обручу № 6, берет кубик и перекладывает его в обруч № 5.
4. Далее бежит к обручу № 8, берет кубик и перекладывает его в обруч № 7.
5. Далее бежит к обручу № 10, берет кубик и перекладывает его в обруч № 9.
6. Далее бегом возвращается к команде и встает в конец колонны.

Движение начинает 3-й участник команды и т.д.



### Оценка выполнения.

Штрафное время (+ 3 с) начисляется за следующие ошибки:

| № п/п | Ошибки                                          |
|-------|-------------------------------------------------|
| 1.    | Заступ за стартовую линию                       |
| 2.    | Фальстарт                                       |
| 3.    | Установка кубика вне обруча                     |
| 4.    | Выкатывание кубика из обруча                    |
| 5.    | Нарушение порядка прохождения эстафеты          |
| 6.    | Поставленный на ребро обруча кубик выпал наружу |

### УТОЧНЕНИЕ:

#### Не считается ошибкой:

- участник возвращает на место выкатившийся из обруча кубик;
- участник сдвинул обруч;
- поставленный на ребро обруча кубик упал во внутрь обруча;
- кубик стоит на ребре обруча.

#### Оборудование.

1. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения данного задания, ширина эстафетной дорожки не менее 3,5 метров, длина эстафетной дорожки не менее 10 метров.

2. По периметру площадки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

3. Для выполнения задания необходимы обручи Ø 45 см. (10 шт.), кубики (5 шт.) и клейкая лента.

### ЭСТАФЕТА № 4 «КУЗНЕЧИКИ»

(Рис. 4)

Участники от линии старта по очереди выполняют прыжки в длину с места, каждому участнику команды дается две попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Результат команды определяется по сумме прыжков в длину с места всех участников команды.

#### Оценка выполнения

| № п/п | Ошибки | Примечания              |
|-------|--------|-------------------------|
| 1.    | Заступ | Прыжок не засчитывается |

**Примечание:** если во время отталкивания при прыжке участник команды делает продвижение вперед, то рекомендуется поставить участника команды чуть дальше от линии старта, указав на ошибку.

**Оборудование:**

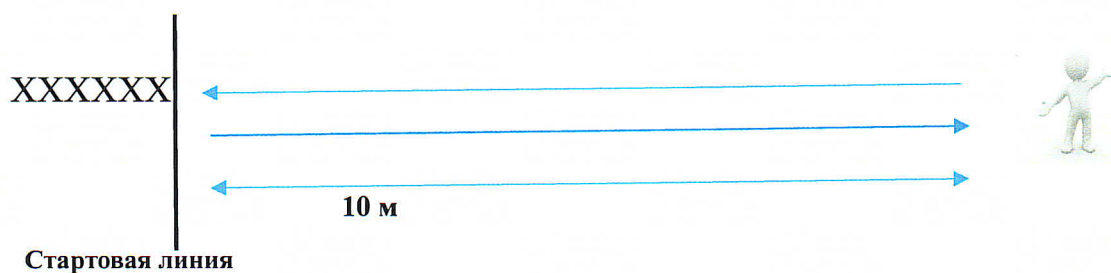
1. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения данного задания, ширина эстафетной дорожки не менее 2,5 метров, длина не менее 3 метров.
2. Для выполнения задания необходима рулетка, мел и клейкая лента.

**ЭСТАФЕТА № 5 «Одень спортсмена»**

(Рис. 5)

Команда стоит в колонне за линией старта. Капитан стоит напротив команды на расстоянии 10 м. По сигналу включается секундомер, и первый участник начинает движение. Бежит к капитану с футболкой в руках. Надевает футболку на капитана (капитан может только поднять руки) и возвращается к команде, пересекая стартовую линию, передает эстафету второму участнику. Второй участник бежит к капитану с шортами в руках. Надевает шорты на капитана (капитан может поднимать ноги) и возвращается к команде. Пересекая стартовую линию, передает эстафету третьему участнику. Третий участник бежит к капитану с нагрудным номером в руках. Надевает номер на капитана (капитан может поднять руки) и возвращается к команде. Пересекая стартовую линию, передает эстафету четвертому участнику. Четвертый участник бежит к капитану с бейсболкой в руках. Надевает бейсболку на капитана и возвращается к команде. Пересекая стартовую линию, передает эстафету пятому участнику. Пятый участник бежит к капитану с рюкзаком в руках. Надевает рюкзак на плечи капитана и возвращается к команде. Пересекая стартовую линию, передает эстафету шестому участнику. Шестой участник бежит к капитану с баскетбольным мячом в руках. Передает капитану в руки мяч и возвращается к команде. Как только шестой участник пересек стартовую линию, капитан начинает движение, к команде выполняя баскетбольное ведение мяча. Секундомер выключается, когда капитан пересек стартовую линию.

Рис. 5



### Оценка выполнения

Штрафное время (+ 3 с) начисляется за следующие ошибки:

| № п/п | Ошибки                              |
|-------|-------------------------------------|
| 1     | Капитан помогает руками             |
| 2     | Нарушен порядок выполнения эстафеты |
| 3     | Фальстарт                           |
| 4     | Заступ за стартовую линию           |
| 5     | Отсутствие ведения мяча             |

### Оборудование

1. Задание выполняется на площадке с разметкой для выполнения данного задания, ширина эстафетной дорожки не менее 2,5 метров, длина не менее 10 метров.
2. Для выполнения задания необходимо: футболка, шорты, нагрудный номер, бейсболка, рюкзак, баскетбольный мяч