

Регламент
спортивной программы семейных соревнований «Веселые старты» среди
работников организаций, учреждений и предприятий государственной системы
здравоохранения города Москвы в рамках ежегодного Московского фестиваля
«Формула жизни - 2022»

Даты проведения: 28 августа 2022 г.
Время проведения: 9:00 – 17:00
Место проведения: СК Искра
Москва, ул. Сельскохозяйственная, вл. 26
Контактное лицо: Мария Оганян
+7 925 278 27 84
formula@mos.ru

1. Состав команды 3 человека (1 мужчина – отец или дедушка; 1 женщина – мать или бабушка; 1 ребенок – сын/внук или дочь/внучка)*.
2. Возраст взрослых участников не ограничен. Возраст ребенка от 9 до 12 лет.
3. Соревнования проводятся в командном зачете.
4. Соревнования проводятся по программе эстафет, предусматривающей их прохождение командой на время.
5. Программа эстафет:
 - 5.1. **Эстафета «Дружная семья».** Капитан (ребенок) с обручем в руках бежит на противоположную сторону, где стоят родители, забирает сначала мать/ бабушку, а потом отца/дедушку в свой обруч и все вместе бегут к финишу.
 - 5.2. **Эстафета «Ходьба с мешочками на голове».** Каждой команде выдается мешочек с песком. Первый участник идет с мешочком на голове до стойки, обходит ее и идет обратно, передает мешочек следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.
 - 5.3. **Эстафета «Посади картошку».** Отец/дедушка раскладывает обручи до разметочной стойки, оббегает ее и возвращается назад. Ребенок в обручи раскладывает картошку, доставая их из пластикового ведерка. Мать/ бабушка собирает мячи (картошку) в ведерко, оббегает разметочную стойку и возвращается. Отец/дедушка собирает обручи, оббегает разметочную стойку и возвращается на финиш.
 - 5.4. **Эстафета «Кенгуру».** Зажав мяч между коленей, прыгать до разметочной стойки и бегом возвратиться назад, передав эстафету другому участнику.
 - 5.5. **Эстафета «Лягушка путешественница».** Два взрослых участника держат на уровне плеч палку и переносят висящего на ней третьего участника.
 - 5.6. **Эстафета «Тараканьи бега».** Все члены команды поочередно перемещаются по дистанции в положении «упор руками сзади», двигаясь ногами вперед. Доходят до конуса и возвращаются обратно бегом, оставшиеся участники повторяют то же самое.

5.7. **Эстафета «Биатлон».** Стартующий участник прибегает на «стрельбище». Далее мячиком он должен попасть в корзину, стоящую в 2-х метрах от «стрельбища», 2 броска. Выигрывает команда, которая больше мечей отправит в корзину.

5.8. **Эстафета «Потуши свечу».** Первый участник подбегает к стулу и ставит на него свечу. Второй участник подбегает и зажигает свечу спичками. Третий участник подбегает и тушит свечу задуванием и возвращается к старту.

6. Программа соревнований может быть изменена по количеству и сложности прохождения эстафет перед стартом на усмотрение организационного комитета. Перед началом соревнований судейская коллегия подробно огласит программу эстафет соревнований, правила прохождения эстафет и продемонстрирует их прохождение.

7. Команды, показавшие лучшие результаты, награждаются кубками за 1, 2 и 3 места. Все участники команд награждаются медалями за 1, 2 и 3 места соответственно. Все участники турнира получают дипломы за участие.

8. К соревнованиям допускаются участники в порядке, предусмотренном разделом 5 Положения о Спартакиаде – 2022, утвержденного Приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 19 апреля 2022 г. № 387 (в ред. приказа от 26 июля 2022 года № 724 «О внесении изменений в приказ Департамента здравоохранения Москвы от 19 апреля 2022 года № 387»).

** Один из взрослых участников команды должен являться работником организаций, учреждений и предприятий государственной системы здравоохранения города Москвы.*