

Aprob  
Șefa DÎCR Leova

A.Carafizi

**Regulamentul**

**Concursului raional cultural-sportiv „Vatra Haiducului”**

**ediția 2025**

**I.Scopul:**

Promovarea și practicarea modului sănătos de viață în rândurile tinerilor;

**II.Data și locul desfășurării:**

**24 mai 2025, tabăra de odihnă Sărata-Nouă;**

**III. Participanți:**

La concurs se admit elevii cl.VI-IX din instituțiile preuniversitare;

Componența echipelor: 5 băieți și 5 fete(1 b și 1f, rezervă), 2 conducători;

**IV. Programul concursului**

- **08:00 – 9:00** sosirea echipelor;
- **9:00 - 9:30** deschiderea concursului/ Prezentarea echipelor;
- **9:30 – 12:30** desfășurarea probelor;
- **12:30 – 13:30**- prânzul
- **13:30 – 18:00**- desfășurarea probelor
- **18:00 – 18:40**- rezultatele concursului
- **19:00-21:00**-discotecă.

**1. Alergarea de suveică ( 4 x 10 m ) cu transmiterea ștafetei următorului – 10 participanți**

( 5 băieți + 5 fete );

La linia de start într-un cerc sunt 2 conuri galbene, la linia de întoarcere într-un cerc sunt 2 conuri roșii.

*Participantul le schimbă cu locul ( duce con galben , aduce con roșu), al doilea con de la întoarcere îi transmite în mână următorului participant. Al doilea participant duce con roșu, aduce con galben. Se oprește cronometrul când ultimul participant pune ultimul con în cerc.*

**2. Ridicarea ganterei (nr. repetări):**

**- de 10 kg – un băiat din echipă**

**- de 6 kg – o fată din echipă**

Din poziția stând, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, se apucă gantera cu mâna dreaptă sau stângă. Se ridică gantera până ce brațul este îndreptat sus. Se revine la poziția de start. Ridicarea și coborârea ganterei se execută lent și controlat.

**3. Ridicarea trunchiului -10 participanți (5 băieți +5 fete)**

Participantul primește poziția culcat pe spate pe salteaua de gimnastică, barațele sus, preia mingea medicinală (2 kg/3kg), execută ridicarea trunchiului, atinge cu mingea solul între tălpi și mai sus de cap.

**4. Aruncarea buzduganului la distanță ( m, cm) un băiat și o fată din echipă (o încercare)**

5. **Săritura în lungime de pe loc** - 10 participanți ( 5 băieți + 5 fete ). Se execută unul după altul.

**6. Tehnica Turismului:**

**-Hărta Republicii Moldova** pe masă va fi harta tăiată în bucăți și busola) echipa trebuie să aranjeze harta conform indicatorilor busolei. Echipa va continua traseul când harta va fi aranjată.

**-Funii paralele**

**-Pendulul**

**-Mlaștina**

**-Dezleagă maxima** ( participanții vor primi 7-10 cuvinte amestecate, aceștia vor rearanja cuvintele logic pentru a obține o maximă)

**-Foc de tabără- simulare** ( aranjarea lemnului pentru aprinderea focului în formă de „ con„) - 5 participanți vor aranja focul.

**-Transportarea accidentatului** - metoda „scăunelul„ prin apucare de mâini.

**Se oprește cronometrul când ultimul participant a traversat linia de FINIȘ.**

**Fiecare greșală se va penaliza cu 5 sec.**

**7. Aruncarea mingii medicinale la distanță** (din oală) ( 1,4 kg –albastre ) - 10 participanți ( 5 băieți + 5 fete ).

Executantul aruncă mingea la distanță. Rezultatul final va fi calculat din suma distanței măsurate pentru toată echipa.

**8. Florări (1băiat + 1 fată timp de 30 de secunde)**

**9. Sărutiri peste coardă (5 fete +5 băieți timp de 1 minut).**

Execută săriturile concomitent toată echipa (fete vs băieți) . Concurentul va sări continuu până la prima greșeală (împiedicare sau oprire, iar numărul de sărituri efectuate până la acel moment va fi înregistrat ca rezultat.

- V. **Premierea probelor sportive, cât și artistice se va face de către DÎCR Leova oferind diplome de gradul I, gradul II , gradul III și Mențiune (pentru fiecare probă) și premii bănești.**