



Co-funded by
the European Union

Проект: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025

Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“



BREAK FOR HEALTH



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.



Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Ноември-Декември 2025
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично
Изисквания	Електронен и печатен формат, на английски, български, гръцки, румънски език, приблизително 5-10 страници.



Co-funded by the
European Union



Дисклеймър

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА носят отговорност за тях.



Co-funded by the
European Union



СЪДЪРЖАНИЕ:

- 1. Цел и контекст на конкурса „Играй за забавление и здраве“**
- 2. Организатори**
- 3. Критерии за участие**
- 4. Критерии за подбор**
- 5. Процедура за подбор**
- 6. Процедура за подаване на кандидатури**
- 7. Срок на конкурса**
- 8. Награди и признание**
- 9. Защита на личните данни и етика**
- 10. Контакти и помощ**
- 11. Приложение 1 Формуляр за съгласие**



1. Цел и контекст на конкурса „Играй за забавление и здраве

Конкурсът „Играй за забавление и здраве“ има за цел да насърчи младите хора да създават прости, забавни и приобщаващи игри, свързани с футбола, които насърчават физическата активност, социалното приобщаване и честната игра. Игрите ще бъдат проектирани така, че да са подходящи за всички (с или без специални футболни умения, независимо от възрастта и пола) и да могат да се играят по време на полувремето на футболни мачове и други спортни състезания.

Конкурсът е отворен за всички младежи, независимо от техните спортни умения или произход.

Участниците в конкурса ще се включат във физическа активност и в дейности, които стимулират тяхната креативност и иновативност, като по този начин допринесат за постигането на специфична цел 2 и специфична цел 3 на проекта.

Участниците могат да черпят идеи и вдъхновение от няколко примера за игри, систематизирани и измислени в други проекти по програмата „Еразъм+“:

- ❖ [GAMES4SPORT](#)
- ❖ [SOCCER FOR ALL](#)
- ❖ [Funny yoUng childreN athletics traiNings in elementarY schools](#)

2. Организатори

Състезанието се организира като част от проекта „Break for Health/Пауза за здраве“ (B4H) по програма „Еразъм+“. То се координира от MGS Panserraikos (водещ партньор) от Гърция, с подкрепата на ФК „Аполония Понтика“ от България и Румънската федерация „Спорт за всички“ (FRSPT).

3. Критерии за допустимост

3.1. Критерии да допустимост на участниците

- Възраст: младежи на възраст от 7 до 17 години
- Страна: от Гърция, България или Румъния.
- Отбори: 3-15 членове в отбор, включително поне по един член от всеки пол.

3.2. Критерии да допустимост на заявката за участие

- Всеки отбор може да представи само една оригинална концепция за игра.
- За всички участници е задължително да представят формуляр за съгласие от родител (Приложение 1).



3.3. Критерии за допустимост на играта

- подходяща за игра от всички (с или без специални футболни умения, независимо от възраст и пол)
- адаптируема за игра от различен брой членове на отбора
- включва умерена до висока физическа активност
- не е опасна за здравето и живота
- адаптируема за различна продължителност на играта
- проста и подходяща за игра по време на полувремето на футболни мачове и други спортни състезания

4. Критерии за подбор

Критерии	Описание	Тегло
Креативност & Оригиналност	Колко иновативна, увлекателна и изобретателна е играта	30 %
Изпълнимост и приобщаване	Колко лесно се играе играта (необходимо оборудване, специални умения и др.) и нейният потенциал да обедини деца от различни среди и да се разпространи широко.	30 %
Яснота на правилата	Колко ясни и добре структурирани са правилата на играта	20 %
Представяне	Демонстрация на качеството на играта и нейните правила във видеото	20 %

Всеки критерий ще бъде оценен с максимален брой от 10 точки, като максималният възможен общ брой точки за дадена игра е 10.

5. Процедура по подбор

Процедурата за подбор за конкурса „Играй за забавление и здраве“ се провежда в няколко етапа:

1. Проверка на допустимостта
2. Национален подбор (3-те най-добри игри от всяка страна)
3. Международен подбор (5-те най-добри игри)
4. Онлайн гласуване за определяне на победителя.



Процедурата има за цел да гарантира прозрачност, справедливост и обективност при избора на най-добрите игри, в резултат на което се избира един общ победител и един национален победител за всяка страна партньор.

Етап 1: Проверка за допустимост

Всеки партньор извършва собствена проверка на допустимостта на подадените в неговата страна (Гърция, България, Румъния) заявления, включително:

- съответствие с критериите за допустимост на участниците
- •съответствие с критериите за допустимост на подадените заявки
- • съответствие с критериите за допустимост на игрите

Етап 2: Национален подбор (топ 3 игри от всяка страна)

Всеки партньор по проекта (MGS Panserraikos, ФК Аполония Понтика или FRSPТ) оценява допустимите предложения от своята държава (Гърция, България или Румъния) според критериите за подбор.

Всеки партньор избира 3-те най-добри игри от своята страна.

Общо 9 игри преминават към следващия етап (по 3 от всяка страна).

Етап 3: Международен подбор (топ 5 игри)

Оценителите от всички партньори по проекта оценяват независимо 9-те номинирани игри според едни и същи критерии за подбор и избират 5-те най-добри игри, като се уверяват, че сред финалистите има поне по една игра от всяка страна.

След това тези пет най-добри игри се подлагат на онлайн гласуване.

Етап 4: Онлайн гласуване за определяне на победителя

Петте най-добри видеоклипа с игри са публикувани онлайн за публично гласуване на [Facebook page](#) на проекта.

Играта с най-много гласове общо се обявява за общ победител в конкурса.

За всяка страна национален победител е играта от тази страна, която получава най-много гласове. Ако сред финалистите (първите 5 игри) има само една игра от дадена страна, тя автоматично става национален победител.

6. Процедура за подаване на кандидатура

Всички материали трябва да бъдат подадени чрез Google Forms или email.

6.1. Какво да подам

Всеки отбор трябва да подаде няколко елемента:



- Информация за участниците (във формуляра)
- Формуляри за съгласие, подписани от родители/настойници (за всички участници) (приложени като файлове)
- Кратка информация за играта, като заглавие на играта, брой участници, необходимо оборудване, съображения за безопасност и др. (във формуляра)
- Видео, представящо играта (приложено като файл)
- Мотивационно писмо (във формуляра)

6.2. Изисквания към видеото

Няма технически ограничения, изискващи професионален софтуер или умения. Видеоклиповете могат да бъдат заснети с телефон или друго основно оборудване.

Изисквания:

- Продължителност: до 5 минути
- Съдържание:
 - ясно обяснение на правилата
 - демонстрация на играта
- Език: английски или местен език (гръцки, български, румънски).
Препоръки (опционално):
 - добро осветление
 - звук, който позволява ясно обяснение
 - стабилно изображение (например, държейки телефона с две ръце или използвайки стойка)

6.3. Мотивационно писмо (във формата)

Участниците описват накратко:

- защо смятат, че играта е интересна, забавна и лесна за разбиране и играене;
- потенциалът на играта за ежедневна употреба и широко разпространение – в училище, у дома, на спортни събития и др.;
- потенциалът на играта да обедини деца от различни среди.

6.4. Подаване на заявление

Всички материали трябва да бъдат подадени чрез Google Forms или email. Кандидатури, подадени по електронна поща или по други канали, няма да бъдат разглеждани.

Формулярът включва:

- поле за подробности за отбора и мача
- поле за качване на видеоклипа



- поле за качване на формулярите за родителско съгласие
- поле за мотивационно писмо

7. Времеви рамки на конкурса

- **Обявяване на конкурса: 15 декември 2025 г.**
- **Краен срок за подаване на заявки: 30 януари 2026 г.**
- **Обявяване на трите най-добри национални игри: 12-16 февруари 2026 г.**
- **Обявяване на петте най-добри игри и онлайн гласуване за победителите: 20-23 февруари 2026 г.**
- **Обявяване на победителите: 28.02.2026 г.**

Времевата рамка може да бъде адаптирана по време на провеждането на конкурса.

8. Награди и признания

- Петте най-добри игри ще бъдат публикувани в многоезичния наръчник „Играй за забавление и здраве – инструкции за игра на 5-те най-добри игри“, който ще бъде широко разпространен от партньорите по проекта.
- Всички участници ще получат сертификати за признание.
- Победителите ще получат спортни екипи и футболни топки и ще бъдат наградени по време на приятелски футболен мач между Панасераикос и Аполония Понтика в Созопол.

9. Защита на данните и етика

- Конкурсът се провежда в съответствие с Общия регламент за защита на данните на ЕС (Регламент (ЕС) 2016/679).
- За всички участници под 18 години е необходимо родителско съгласие.
- Личните данни (имена, изображения или видеоклипове) ще бъдат използвани само за образователни и некомерсиални цели и след писмено съгласие.
- Всички подадени материали остават интелектуална собственост на участниците, но могат да бъдат използвани от проекта за разпространение, с пълно посочване на авторството.
- Всички дейности трябва да спазват етичните принципи на справедливост, безопасност и включване.

10. Контакти и помощ

За информация или помощ:

GR **MGS Panserraikos (Водещ партньор)** – aagiop@gmail.com

BG **ФК аполония Понтика (България)** – todor10000@abv.bg

RO **FRSPT (Румъния)** – amsptbucuresti@gmail.com



Co-funded by the
European Union



Приложение 1 – Формуляр за съгласие на родителите

Цел на формуляра

Този формуляр трябва да бъде попълнен и подписан от родител или законен настойник на всеки участник под 18-годишна възраст, който участва в конкурса „Играй за забавление и здраве“.

Той гарантира спазването на правилата на ЕС за защита на личните данни (Регламент (ЕС) 2016/679) и потвърждава, че детето може да участва безопасно в некомерсиалните дейности по проекта.

Информация за детето

- Пълно име на детето: _____
- Дата на раждане: _____
- Име на отбора: _____
- Страна: _____

Информация за родител/настойник

- Пълно име: _____
- Връзка с детето: _____
- Email: _____
- Телефон: _____
- Адрес: _____

Декларация за съгласие

Аз, долуподписаният родител или законен настойник, давам разрешение на детето ми, посочено по-горе, да участва в конкурса „Играй за забавление и здраве“, организиран като част от проекта „Erasmus+“ „Break for Health“ (B4H), регистрационен номер 101181023.

Разбирам, че:

- Конкурсът има за цел да насърчи младите хора да създават прости, забавни и приобщаващи игри, свързани с футбола, които насърчават физическата активност, социалното приобщаване и честната игра.
- Представените от моето дете материали (текст, видеоклипове и др.) могат да бъдат използвани само за целите на конкурса и за разпространение, свързано с проекта.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.



Co-funded by the
European Union



- Името, изображението, видеото или концепцията за игра на моето дете могат да се появят в доклади за проекти, уебсайтове или бюлетини, като винаги се зачитат достойнството и правото на личен живот.
- Личните данни ще се обработват по сигурен начин в съответствие с Общия регламент за защита на данните (GDPR) на ЕС и няма да се споделят с трети страни за търговски цели.

С подписването на този формуляр потвърждавам, че съм прочел и разбрал условията на конкурса и давам съгласието си за участие и обработка на данни.

Съхранение и защита на данни Вашите данни ще бъдат съхранявани по сигурен начин и няма да бъдат споделяни с неупълномощени лица. Ние прилагаме подходящи мерки за сигурност, за да защитим вашата лична информация.

Организаторите ще съхраняват този формуляр за съгласие по сигурен начин и ще го използват изключително за дейности, свързани с проекта.

Съгласно разпоредбите на GDPR, вие имате следните права:

- Право на достъп до вашите данни
- Право на коригиране на неточности във вашите данни
- Право да оттеглите съгласието си по всяко време
- Право да поискате изтриване на данни
- Право на преносимост на данните
- Право да подадете жалба до надзорен орган

Оттегляне на съгласието: Можете да оттеглите съгласието си за участие по всяко време, като се свържете с координаторите на конкурса на aagiop@gmail.com, amsptbucuresti@gmail.com и todor10000@abv.bg. Оттеглянето няма да повлияе на законността на обработката на данни преди оттеглянето.

Вашите лични данни ще бъдат обработвани въз основа на Вашето изрично съгласие, в съответствие с член 6, параграф 1, буква а) от GDPR.

Благодарим Ви за доверието и сътрудничеството!

Декларация за съгласие: Потвърждавам, че съм прочел/а и разбрал/а настоящия формуляр за съгласие.

Подпис на родител/настойник

Place and Date: _____

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 Ноември 2025	Дата на приключване	31 Май 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА ЗА ИГРАТА

"СТРЕЛЯЙ ТОЧНО"

<https://www.youtube.com/shorts/lj20RCaxg4A>

1. Брой играчи

- **Минимален брой: 2**
- **Максимален брой: неограничен**
- **Отборна или индивидуална игра:** Играта може да се играе в различни формати. Играчите могат да се състезават индивидуално, като всеки събира точки за себе си, или могат да бъдат разделени на отбори от поне двама души, като точките на членовете на отбора се събират за общия резултат на отбора. Играта може лесно да се адаптира към различен брой участници. Броят на играчите във всеки отбор трябва да е равен.

2. Необходимо оборудване

Изискваното оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябват:

- 2 топки за всеки играч (или за всеки член на отбора, ако се играе отборно);
- 1 обръч (или друг предмет, който оформя кръг) за всеки играч;
- 4 конуса (или подобни предмети), поставени на земята, за да очертаят един квадрат.

Общият брой на предметите зависи от броя на играчите или отборите.

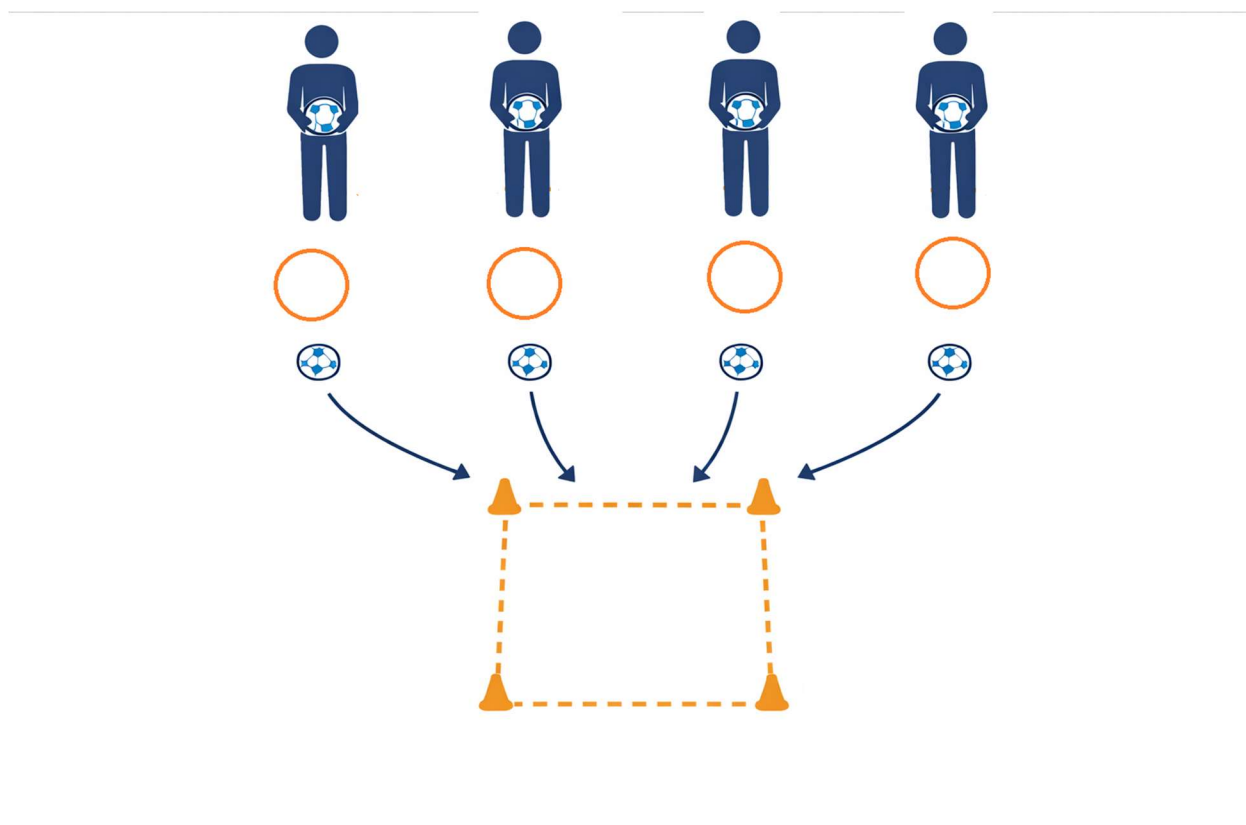
3. Игрална площ

За тази игра не е необходима специална площадка и тя може да се играе на различни места, като училищен двор, стадион, закрита зала или друго равно, открито пространство. Играта е подходяща и за полувремето на спортни събития, включително футболни мачове, или за кратки почивки.

4. Подготовка преди играта

Игралната площ се подготвя, като се поставя един обръч (или импровизиран кръг) пред позицията на всеки играч и със 4 конуса или подобни предмети се очертава квадрат на земята.

Две топки се подготвят за всеки играч. За първата част на играта играчите държат една топка в ръцете си. За втората част втората топка се поставя на земята между обръча/кръга и отбелязания квадрат.



След като оборудването е подредено, играчите застават на стартовата линия и изчакват стартовия сигнал.

5. Начало на играта

Играта може да започне по различни начини, като най-добрият е със сигнал "старт" или с обратно броене, например: три, две, едно и старт.

6. Правила, цел и край на играта

Играта започва след стартовия сигнал. Играчите от първия отбор застават в редица, всеки държи по една топка. След сигнала първият играч бяга напред, поставя топката си в обръча/кръга, връща се на стартовата линия и предава реда на следващия съотборник. Всеки играч повтаря същото действие, докато всички членове на отбора не поставят топките си в обръча и не се върнат на стартовата позиция.



След като този първи рунд приключи, първият играч започва отново, бяга напред и рита втората топка, поставена между обръча/кръга и квадрата, така

че тя да влезе в очертания квадрат. Всеки играч след това повтаря същото действие.

Когато всички играчи от първия отбор завършат двата рунда, следващият отбор започва, и това продължава, докато всички отбори не играят. За всяка топка, която остане в квадрата, се дава една точка. След като всички отбори си изиграят туровете, играта приключва и печели отборът с най-много точки. Ако два отбора имат равен брой точки, печели отборът с по-бързо общо време.

Вторият рунд за отбора започва само след като всички играчи са завършили първия рунд.

7. Варианти на играта

Играта може да се адаптира за различен брой играчи, времеви ограничения и възрастови групи, и може да се играе индивидуално или отборно. Отборите могат да се разширят чрез добавяне на повече топки и обръчи/кръгове. Играта може да се провежда и с хронометър, при което печели най-бързият играч или отбор. В този вариант отборите първо трябва да завършат рунда по поставяне на всички топки в обръчите/кръговете и връщането на стартовата линия. След това продължават с втория рунд, при който ритат топките в квадрата. Ако ритната топка не попадне в квадрата, играчът трябва да се върне на стартовата линия и да повтори опита си от втория рунд, докато топката не попадне успешно в квадрата.

Понеже правилата и организацията са лесни, а оборудването - лесно достъпно, играта може да се играе на много места и от деца с различна възраст и произход.

8. Правила за безопасност

Правилата за безопасност са важна част от основата на играта. За да се играе безопасно и да бъде забавно и вълнуващо изживяване, са необходими два основни етапа. Играчите трябва да са подредени стриктно в редица и един до друг. Най-важното е играчите да изчакват реда си. Когато един се върне, тогава започва следващият, за да се избегне сблъсък.

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

"КРЪГЪТ НА СЪТРУДНИЧЕСТВОТО"

<https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA>

1. Брой играчи

- **Минимален брой: 4**
- **Максимален брой: 16 (най-добре е в групи от 6-8)**
- **Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, при която всички участници работят заедно към една обща цел.**

2. Необходимо оборудване

Необходимото оборудване е леснодостъпно и просто. Ще ви трябва:

- Една топка със средна големина (напр. волейболна или футболна топка) за всяка група.
- Хронометър или таймер за отчитане на времето на сътрудничество

3. Игрово поле

Равна тревна площ или спортна зала, където може да се поддържа кръгла формация.

4. Подготовка преди играта

- Играчите оформят кръг с лице навътре, като застават на разстояние приблизително една ръка един от друг.

5. Начало на играта

Играта започва след обратно броене или сигнал с подсвирване, след като кръгът е стабилно оформен.

6. Правила, цел и край на играта

GAME 2: THE CIRCLE THS COEPERATION

Project: BH Erasmus+ Sport
Leader: MGS Panserraikos Greece



Objective:

Kick ball in into
scoring zones.



Equipment:

1 Ball, Stooowptach



Winner:

Highest Highest conceutive
passes in 3 min.

"Кръгът на сътрудничеството" е чисто кооперативна дейност, която измества фокуса от "надвиването на противник" към "работата като един екип". Участниците оформят голям кръг, който служи като физическа граница на колективното им усилие. Основното предизвикателство е топката да се държи във въздуха или в постоянно движение, използвайки определени части на тялото (колени, стъпала или гърди), без да се използват ръце. Тази игра подчертава стълба "Социално здраве" от проекта В4Н, тъй като успехът е невъзможен без постоянна вербална комуникация и способността на играчите да се подкрепят един друг, ако подаването е леко неточно.

С напредването на играта трудността се увеличава чрез правило за "динамична граница". Всеки път когато групата постигне определен брой успешни подавания, целият кръг прави една крачка назад. Това увеличава разстоянието, което топката трябва да измине, и кара играчите да реагират по-бързо и да се движат по-гъвкаво. Тази еволюция превръща играта от обикновено загряване в комплексно упражнение за синхронизация в група. Тя насърчава децата да осъзнаят, че индивидуалният им успех зависи изцяло от успеха на останалите, изграждайки силно чувство за общност и екипен дух.

Определяне на победителя

Тъй като това е кооперативна игра, победителят се определя по "Най-високо ниво на устойчивост". Съдията наблюдава групата, за да види колко последователни успешни подавания са направени без топката да падне на земята или да бъде докосвана с ръка. "Победният резултат" е най-дългата поредица, постигната в рамките на 4 минути. В състезателна среда, където участват няколко групи, екипът, който успее да поддържа най-дълга поредица, докато кръгът е на "Максимално разширение" (най-отдалеченото ниво), се обявява за най-кооперативен отбор.

7. Вариации на играта

- Добавете втора топка в кръга за по-голяма трудност.
- Предизвикайте групата да прави крачка назад след всяко 5-то успешно подаване, като по този начин разширявате кръга.

8. Правила за безопасност

- Играчите трябва да избягват резки или опасни движения към топката, за да се предотвратят сблъсъци с глава или тяло между съотборници.
- Винаги поддържайте подходяща дистанция в рамките на кръга

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Акроним	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

"ЗОНА ТОПКА"

<https://youtu.be/dDn9bV0SNco>

1. Брой играчи

- Минимален брой: 4
- Максимален брой: 16 (най-добре в групи от 6-8)
- Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, в която всички членове работят заедно за постигане на обща цел.

2. Необходима екипировка

Необходимото оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябва:

- Една средно голяма топка (напр. волейболна или футболна) на група.
- Хронометър или таймер за проследяване на продължителността на сътрудничеството.

3. Зона за игра

- Равна тревиста площ или под на физкултурен салон, където може да се поддържа кръгова формация.

4. Подготовка преди играта

- Играчите образуват кръг с лице навътре, разположени на разстояние приблизително една ръка един от друг.

5. Начало на играта

- Играта започва с обратно броене или сигнал със свирка, след като кръгът е балансиран.

6. Правила, цел и край на играта



„Ball Zone“ е игра, базирана на прецизност, предназначена да подобри пространствената ориентация, моторния контрол и стратегическото мислене под напрежение. Полето е разделено на поредица от нива за точкуване, всяко от които представлява различна степен на трудност в зависимост от разстоянието му от стартовата линия. За разлика от стандартното упражнение за стрелба във врата, тази игра изисква от играчите внимателно да управляват

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

силата на удара си; топка, която е ударена твърде силно, ще излезе от задната част на зоната, докато такава, която е ударена твърде слабо, няма да достигне зоната за отбелязване. Това изискване за „меко докосване“ я прави идеално допълнение към инициативата „Почивка за здраве“, тъй като се фокусира върху уменията и концентрацията, а не върху чистата физическа сила.

Играта е структурирана като състезание в стил щафета. Всеки участник стои на „Стартовата линия“ с две топки. При сигнал със свирка играчът трябва да анализира разстоянието и да изпълни контролиран удар. Атмосферата трябва да бъде енергична, като съотборниците оказват гласна подкрепа, докато активният играч се фокусира върху прицелването си. Тъй като оборудването (конуси и футболни топки) е преносимо, играта може да бъде подготвена за минути в почти всяка среда — от професионално футболно игрище до малка училищна площадка, което я прави лесно достъпна за състезанието В4Н.

Победителят се определя чрез система за натрупване на точки. На всяка зона е присвоена специфична стойност: Зона 1 (5 метра) носи 1 точка, Зона 2 (10 метра) носи 3 точки, а високорисковата Зона 3 (15 метра) носи 5 точки. „Успешен резултат“ се записва само ако топката спре напълно в границите на дадена зона. В края на пет пълни ротации съдията сумира общия брой точки за всеки отбор. В случай на равенство в точките се прилага правилото за „Тайбрек“: отборът, завършил всичките си ротации за най-кратко общо време, се обявява за победител.

7. Вариации на играта

- Играта може да се играе за време (за скорост).
- Зоните могат да бъдат направени по-малки или по-големи, за да се регулира трудността за различните възрастови групи.
- Въвеждане на втора топка в кръга за увеличаване на трудността.
- Предизвикателство към групата да направи крачка назад след всеки 5 успешни подавания, за да се разшири кръгът.

8. Правила за безопасност

- Играчите трябва да избягват резки нападателни движения към топката, за да предотвратят сблъсъци на главата или тялото със съотборниците си.
- Поддържайте подходящо разстояние в кръга по всяко време

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА НА “ГИГАНТСКА МИШЕНА”

<https://youtu.be/F4D7rIYZvk8>

1. Брой играчи

- Минимум: 8 играчи
- Стандартен формат: 2 отбора по 4 играчи
- Ако има повече от 8 играчи: направете ротация със смени на всеки рунд (1 минута).

2. Оборудване

- 6 футболни топки (размер 3 за 6–9 години, размер 4 за 10–13 години)
- 6 конуса
- 1 голяма надуваема гимнастическа топка (минимален диаметър 60 см)
- Всички топки трябва да са леки.

3. Игрална площ

- Отбележете квадрат с 4 конуса.
- Препоръчителен размер:
 - Възрасти 6–9: 8 x 8 метра
 - Възрасти 10–13: 10 x 10 метра
 - 14+: 12 x 12 метра
- 3 играчи от едната страна
- 3 играчи от противоположната страна
- 1 играч от всяка странична страна (тези 2-ма са подавачи)
- Голямата надуваема топка се поставя между двамата странични играчи.

4. Подреждане

- Двамата странични играчи застават на разстояние 3–4 метра един от друг.
- Те подават голямата топка само с ръце.

- Останалите 6 играчи имат по една футболна топка пред себе си.
- Играчите трябва да стоят зад своята странична линияя.

5. Начало на играта

1. Учителят дава сигнал със свирка или обратно броене.
2. Двамата странични играчи започват да си подават голямата топка.
3. Останалите 6 играчи се опитват да уцелят голямата топка с насочен нисък пас по земя.

Топката трябва да остане по земята.

Не се позволяват силни удари.

6. Правила

- Играчите трябва да подават само с вътрешната част на ходилото.
- След изстрел:
 - Вземете обратно топката си.
 - Върнете се зад линията.
- Влизането в квадратчето не е позволено.
- Без физически контакт.
- Без вдигнати топки.
- Продължителност на рунда: 1 минута.



7. Точкуване

- Всеки успешен контакт с голямата топка = 1 точка.
- Броят се само чистите удари по земя.
- След 1 минута:
 - Сменете ролите.
 - Страничните играчи се сменят.
- Всеки играч трябва да подаде поне веднъж.

Играта приключва след:

- Общо 4 рунда (8 минути) или
- Когато всички играчи са сменили позициите си.

Отборът с най-много точки печели.

8. Специфични адаптации

А. Според възрастта

6–9 години

- Квадрат: 8 x 8 м
- Разстояние за пас: 3 м
- Неограничени опити
- Без натиск от времето за точкуване

10–13 години

- Квадрат: 10 x 10 м
- Разстояние за пас: 4 м
- Ограничение 5 удара на играч за рунд

14+ години

- Квадрат: 12 x 12 м
- Разстояние за пас: 5 м
- Задължително стрелба до 3 секунди след получаване на топката

В. Според броя на играчите

10–14 играчи:

- Ротация на всяка минута.
- Резервите влизат веднага след свирката.

15+ играчи:

- Направете 2 паралелни квадрата.

С. Според наличното пространство

Малко вътрешно пространство:

- Намалете квадрата до 6 x 6 м.
- Използвайте по-леки дунапренени топки.
- Намалете разстоянието за пас до 2–3 м.

Голямо външно игрище:

- Увеличете квадрата до 14 x 14 м.
- Увеличете изискването за скорост на паса.

9. Правила за безопасност

- Настилката трябва да е равна и нехлъзгава.
- Минимална дистанция между играчите – 1 метър.
- Без силни ритания.
- Без високи топки.
- Учителят наблюдава постоянно.
- Играта трябва незабавно да се прекрати при опасно поведение.

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА

"ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОДАВАНЕ"

<https://youtu.be/I8-akoPb81E>

1. Брой играчи

- Минимум: 6 играча
- Препоръчително: 8 играча
- Ако са повече от 8: направете две паралелни линии или въртете играчите на всеки 2 минути.

Това е кооперативна игра. Няма противникови отбори.

2. Оборудване

- 1 футболна топка (Размер 3 за възраст 6–9, Размер 4 за 10–13, Размер 5 за 14+)
- 8 конуса (позиции на играчите)
- 6 конуса (за маркиране на коридора за подаване)
- 1 малка врата (или 2 конуса на разстояние 2 метра един от друг)

3. Игрална площ

Препоръчителни размери:

- Възраст 6–9: дължина 8 метра
- Възраст 10–13: дължина 10 метра
- 14+: дължина 12–14 метра

Широчината трябва да позволява поне 1 метър разстояние между играчите.

Повърхността трябва да е равна и нехлъзгава.

4. Подреждане

1. Поставете 8 конуса в:
 - Права линия ИЛИ
 - Полукръг, обърнат към вратата.
2. Разстояние между играчите:

- 1,5 метра (6–9 години)
 - 2 метра (10–13 години)
 - 2,5 метра (14+ години)
3. Поставете вратата на 5–10 метра пред последния играч.
 4. Отбележете коридора за подаване с 6 конуса..

Играчите трябва да стоят при своя конус по време на рунда.

5. Начало на играта

1. Учителят дава сигнал със свирка.
2. Играч 1 подава на Играч 2 с вътрешната част на ходилото.
3. Последователността продължава до Играч 8.

6. Правила

- Топката трябва да остава на земята.
- Подаването трябва да е с вътрешната част на ходилото.
- Максимум 2 докосвания на играч (спиране + подаване).
- След подаване играчът се премества 2 крачки напред или настрани и се връща зад конуса.
- Дриблирането не е позволено.

Когато топката стигне до Играч 8:

- Играч 8 стреля към вратата с контролиран удар.
- След шута топката се връща при Играч 1.
- Играчите завъртат позиции по часовниковата стрелка.

Времетраене на рунда:

- 1–2 минути на рунд.

Всеки играч трябва да завърши като стрелец поне веднъж.

RULES, OBJECTIVE AND END OF THE GAME

The ball is passed in sequence from Player 1 to Player 8.

After each pass:

- ♥ Players take 2–3. light steps forward or sideways
- ♥ Keep control and pass accurately.

When the ball reaches Player 8,

- ♥ Player 8 performs a shot toward the goal.

The sequence is then repeated.
Each round lasts approximately
1–2 minutes.



To ensure equal participation:

- ♥ Every round, the player order rotates
- ♥ Every player finishes with a shot at the goal

✓ **OBJECTIVE: Stay Active, Healthy and Involved!**

The goal of the game is **not competition** against opponents, but instead:

- Movement
- Coordination
- Collaboration
- Health & Participation



Players rotate each round ▶ **Everyone**
finishes with a shot at the goal!

The game ends after a **few rounds**, when all players have finished at least once.

- ✓ The game ends after a few rounds, when all players have finished at least once.

7. Цел

Целта е непрекъснато сътрудничество и движение.

Играта развива:

- Координация
- Точност на подаването
- Тайминг на движението
- Ритъм на отбора
- Кардиоваскуларна активност

Това е кооперативна игра. Няма противников отбор.

8. Точки (по избор)

Ако желаете:

- 1 точка за всяка завършена последователност от подавания.
- 1 допълнителна точка за отбелязан гол.
- Цел: завършете 5 последователности за 3 минути.

9. Специални адаптации

А. Прямо възрастта

6–9 години

- Неограничени докосвания
- Няма времеви натиск
- Разстояние до вратата: 5 метра

10–13 години

- Максимум 2 докосвания
- Разстояние до вратата: 8 метра
- Завършете последователността до 20 секунди

14+ години

- Позволен подавания с едно докосване
- Рунд само с по-слабия крак
- Разстояние до вратата: 10–12 метра

В. Прямо броя играчи

6 играчи:

- Съкратена последователност.
- Всички играчи подават, последният стреля.

9–12 играчи:

- Направете 2 линии.
- Двете линии играят едновременно.
- Сравнете броя завършени последователности.

С. прямо наличното пространство

Малка закрыта зала:

- Скъсете общата дължина до 6–8 метра.
- Премахнете движението между конуси.
- Използвайте по-лека топка.

Голямо открито игрище:

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

- Удължете общата дистанция.
- Увеличете разстоянието за стрелба към вратата.
- Добавете задължителен бърз спринт за връщане (лек джогинг).

10. Правила за безопасност

- Минимум 1 метър между играчите.
- Без високи топки.
- Само контролирани удари.
- Задължително с подходящи спортни обувки.
- Задължително загряване преди старта.
- Постоянен надзор от инструктор..

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 Ноември 2025	Дата на приключване	31 Май 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА ЗА ИГРАТА

"СТРЕЛЯЙ ТОЧНО"

<https://www.youtube.com/shorts/lj20RCaxg4A>

1. Брой играчи

- **Минимален брой: 2**
- **Максимален брой: неограничен**
- **Отборна или индивидуална игра:** Играта може да се играе в различни формати. Играчите могат да се състезават индивидуално, като всеки събира точки за себе си, или могат да бъдат разделени на отбори от поне двама души, като точките на членовете на отбора се събират за общия резултат на отбора. Играта може лесно да се адаптира към различен брой участници. Броят на играчите във всеки отбор трябва да е равен.

2. Необходимо оборудване

Изискваното оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябват:

- 2 топки за всеки играч (или за всеки член на отбора, ако се играе отборно);
- 1 обръч (или друг предмет, който оформя кръг) за всеки играч;
- 4 конуса (или подобни предмети), поставени на земята, за да очертаят един квадрат.

Общият брой на предметите зависи от броя на играчите или отборите.

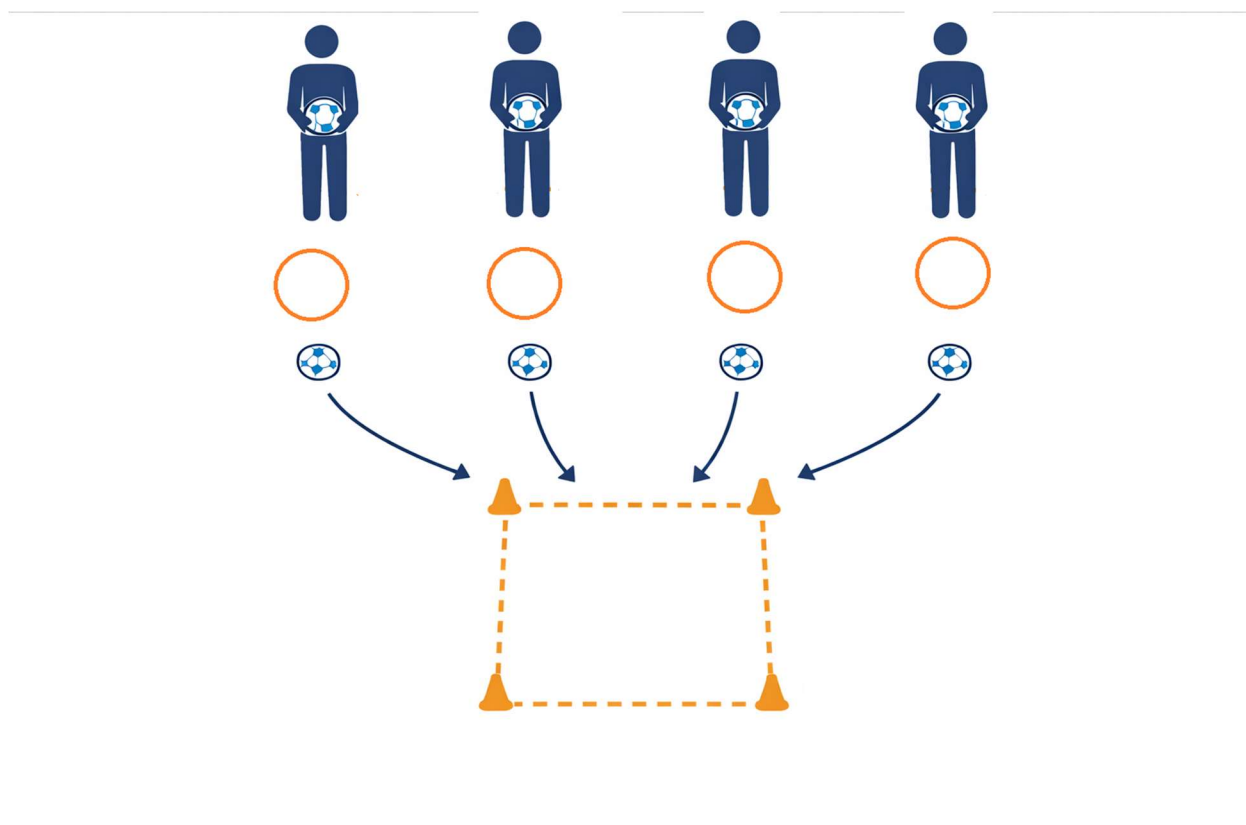
3. Игрална площ

За тази игра не е необходима специална площадка и тя може да се играе на различни места, като училищен двор, стадион, закрита зала или друго равно, открито пространство. Играта е подходяща и за полувремето на спортни събития, включително футболни мачове, или за кратки почивки.

4. Подготовка преди играта

Игралната площ се подготвя, като се поставя един обръч (или импровизиран кръг) пред позицията на всеки играч и със 4 конуса или подобни предмети се очертава квадрат на земята.

Две топки се подготвят за всеки играч. За първата част на играта играчите държат една топка в ръцете си. За втората част втората топка се поставя на земята между обръча/кръга и отбелязания квадрат.



След като оборудването е подредено, играчите застават на стартовата линия и изчакват стартовия сигнал.

5. Начало на играта

Играта може да започне по различни начини, като най-добрият е със сигнал "старт" или с обратно броене, например: три, две, едно и старт.

6. Правила, цел и край на играта

Играта започва след стартовия сигнал. Играчите от първия отбор застават в редица, всеки държи по една топка. След сигнала първият играч бяга напред, поставя топката си в обръча/кръга, връща се на стартовата линия и предава реда на следващия съотборник. Всеки играч повтаря същото действие, докато всички членове на отбора не поставят топките си в обръча и не се върнат на стартовата позиция.



След като този първи рунд приключи, първият играч започва отново, бяга напред и рита втората топка, поставена между обръча/кръга и квадрата, така

че тя да влезе в очертания квадрат. Всеки играч след това повтаря същото действие.

Когато всички играчи от първия отбор завършат двата рунда, следващият отбор започва, и това продължава, докато всички отбори не играят. За всяка топка, която остане в квадрата, се дава една точка. След като всички отбори си изиграят туровете, играта приключва и печели отборът с най-много точки. Ако два отбора имат равен брой точки, печели отборът с по-бързо общо време.

Вторият рунд за отбора започва само след като всички играчи са завършили първия рунд.

7. Варианти на играта

Играта може да се адаптира за различен брой играчи, времеви ограничения и възрастови групи, и може да се играе индивидуално или отборно. Отборите могат да се разширят чрез добавяне на повече топки и обръчи/кръгове. Играта може да се провежда и с хронометър, при което печели най-бързият играч или отбор. В този вариант отборите първо трябва да завършат рунда по поставяне на всички топки в обръчите/кръговете и връщането на стартовата линия. След това продължават с втория рунд, при който ритат топките в квадрата. Ако ритната топка не попадне в квадрата, играчът трябва да се върне на стартовата линия и да повтори опита си от втория рунд, докато топката не попадне успешно в квадрата.

Понеже правилата и организацията са лесни, а оборудването - лесно достъпно, играта може да се играе на много места и от деца с различна възраст и произход.

8. Правила за безопасност

Правилата за безопасност са важна част от основата на играта. За да се играе безопасно и да бъде забавно и вълнуващо изживяване, са необходими два основни етапа. Играчите трябва да са подредени стриктно в редица и един до друг. Най-важното е играчите да изчакват реда си. Когато един се върне, тогава започва следващият, за да се избегне сблъсък.

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

"КРЪГЪТ НА СЪТРУДНИЧЕСТВОТО"

<https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA>

1. Брой играчи

- **Минимален брой: 4**
- **Максимален брой: 16 (най-добре е в групи от 6-8)**
- **Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, при която всички участници работят заедно към една обща цел.**

2. Необходимо оборудване

Необходимото оборудване е леснодостъпно и просто. Ще ви трябва:

- Една топка със средна големина (напр. волейболна или футболна топка) за всяка група.
- Хронометър или таймер за отчитане на времето на сътрудничество

3. Игрово поле

Равна тревна площ или спортна зала, където може да се поддържа кръгла формация.

4. Подготовка преди играта

- Играчите оформят кръг с лице навътре, като застават на разстояние приблизително една ръка един от друг.

5. Начало на играта

Играта започва след обратно броене или сигнал с подсвирване, след като кръгът е стабилно оформен.

6. Правила, цел и край на играта

GAME 2: THE CIRCLE THS COEPERATION

Project: BH Erasmus+ Sport
Leader: MGS Panserraikos Greece



Objective:

Kick ball in into
scoring zones.



Equipment:

1 Ball, Stooowptach



Winner:

Highest Highest conceptive
passes in 3 min.

"Кръгът на сътрудничеството" е чисто кооперативна дейност, която измества фокуса от "надвиването на противник" към "работата като един екип". Участниците оформят голям кръг, който служи като физическа граница на колективното им усилие. Основното предизвикателство е топката да се държи във въздуха или в постоянно движение, използвайки определени части на тялото (колени, стъпала или гърди), без да се използват ръце. Тази игра подчертава стълба "Социално здраве" от проекта В4Н, тъй като успехът е невъзможен без постоянна вербална комуникация и способността на играчите да се подкрепят един друг, ако подаването е леко неточно.

С напредването на играта трудността се увеличава чрез правило за "динамична граница". Всеки път когато групата постигне определен брой успешни подавания, целият кръг прави една крачка назад. Това увеличава разстоянието, което топката трябва да измине, и кара играчите да реагират по-бързо и да се движат по-гъвкаво. Тази еволюция превръща играта от обикновено загряване в комплексно упражнение за синхронизация в група. Тя насърчава децата да осъзнаят, че индивидуалният им успех зависи изцяло от успеха на останалите, изграждайки силно чувство за общност и екипен дух.

Определяне на победителя

Тъй като това е кооперативна игра, победителят се определя по "Най-високо ниво на устойчивост". Съдията наблюдава групата, за да види колко последователни успешни подавания са направени без топката да падне на земята или да бъде докосвана с ръка. "Победният резултат" е най-дългата поредица, постигната в рамките на 4 минути. В състезателна среда, където участват няколко групи, екипът, който успее да поддържа най-дълга поредица, докато кръгът е на "Максимално разширение" (най-отдалеченото ниво), се обявява за най-кооперативен отбор.

7. Вариации на играта

- Добавете втора топка в кръга за по-голяма трудност.
- Предизвикайте групата да прави крачка назад след всяко 5-то успешно подаване, като по този начин разширявате кръга.

8. Правила за безопасност

- Играчите трябва да избягват резки или опасни движения към топката, за да се предотвратят сблъсъци с глава или тяло между съотборници.
- Винаги поддържайте подходяща дистанция в рамките на кръга

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Акроним	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

"ЗОНА ТОПКА"

<https://youtu.be/dDn9bV0SNco>

1. Брой играчи

- Минимален брой: 4
- Максимален брой: 16 (най-добре в групи от 6-8)
- Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, в която всички членове работят заедно за постигане на обща цел.

2. Необходима екипировка

Необходимото оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябва:

- Една средно голяма топка (напр. волейболна или футболна) на група.
- Хронометър или таймер за проследяване на продължителността на сътрудничеството.

3. Зона за игра

- Равна тревиста площ или под на физкултурен салон, където може да се поддържа кръгова формация.

4. Подготовка преди играта

- Играчите образуват кръг с лице навътре, разположени на разстояние приблизително една ръка един от друг.

5. Начало на играта

- Играта започва с обратно броене или сигнал със свирка, след като кръгът е балансиран.

6. Правила, цел и край на играта



„Ball Zone“ е игра, базирана на прецизност, предназначена да подобри пространствената ориентация, моторния контрол и стратегическото мислене под напрежение. Полето е разделено на поредица от нива за точкуване, всяко от които представлява различна степен на трудност в зависимост от разстоянието му от стартовата линия. За разлика от стандартното упражнение за стрелба във врата, тази игра изисква от играчите внимателно да управляват

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

силата на удара си; топка, която е ударена твърде силно, ще излезе от задната част на зоната, докато такава, която е ударена твърде слабо, няма да достигне зоната за отбелязване. Това изискване за „меко докосване“ я прави идеално допълнение към инициативата „Почивка за здраве“, тъй като се фокусира върху уменията и концентрацията, а не върху чистата физическа сила.

Играта е структурирана като състезание в стил щафета. Всеки участник стои на „Стартовата линия“ с две топки. При сигнал със свирка играчът трябва да анализира разстоянието и да изпълни контролиран удар. Атмосферата трябва да бъде енергична, като съотборниците оказват гласна подкрепа, докато активният играч се фокусира върху прицелването си. Тъй като оборудването (конуси и футболни топки) е преносимо, играта може да бъде подготвена за минути в почти всяка среда — от професионално футболно игрище до малка училищна площадка, което я прави лесно достъпна за състезанието В4Н.

Победителят се определя чрез система за натрупване на точки. На всяка зона е присвоена специфична стойност: Зона 1 (5 метра) носи 1 точка, Зона 2 (10 метра) носи 3 точки, а високорисковата Зона 3 (15 метра) носи 5 точки. „Успешен резултат“ се записва само ако топката спре напълно в границите на дадена зона. В края на пет пълни ротации съдията сумира общия брой точки за всеки отбор. В случай на равенство в точките се прилага правилото за „Тайбрек“: отборът, завършил всичките си ротации за най-кратко общо време, се обявява за победител.

7. Вариации на играта

- Играта може да се играе за време (за скорост).
- Зоните могат да бъдат направени по-малки или по-големи, за да се регулира трудността за различните възрастови групи.
- Въвеждане на втора топка в кръга за увеличаване на трудността.
- Предизвикателство към групата да направи крачка назад след всеки 5 успешни подавания, за да се разшири кръгът.

8. Правила за безопасност

- Играчите трябва да избягват резки нападателни движения към топката, за да предотвратят сблъсъци на главата или тялото със съотборниците си.
- Поддържайте подходящо разстояние в кръга по всяко време

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА НА “ГИГАНТСКА МИШЕНА”

<https://youtu.be/F4D7rIYZvk8>

1. Брой играчи

- Минимум: 8 играчи
- Стандартен формат: 2 отбора по 4 играчи
- Ако има повече от 8 играчи: направете ротация със смени на всеки рунд (1 минута).

2. Оборудване

- 6 футболни топки (размер 3 за 6–9 години, размер 4 за 10–13 години)
- 6 конуса
- 1 голяма надуваема гимнастическа топка (минимален диаметър 60 см)
- Всички топки трябва да са леки.

3. Игрална площ

- Отбележете квадрат с 4 конуса.
- Препоръчителен размер:
 - Възрасти 6–9: 8 x 8 метра
 - Възрасти 10–13: 10 x 10 метра
 - 14+: 12 x 12 метра
- 3 играчи от едната страна
- 3 играчи от противоположната страна
- 1 играч от всяка странична страна (тези 2-ма са подавачи)
- Голямата надуваема топка се поставя между двамата странични играчи.

4. Подреждане

- Двамата странични играчи застават на разстояние 3–4 метра един от друг.
- Те подават голямата топка само с ръце.

- Останалите 6 играчи имат по една футболна топка пред себе си.
- Играчите трябва да стоят зад своята странична линияя.

5. Начало на играта

1. Учителят дава сигнал със свирка или обратно броене.
2. Двамата странични играчи започват да си подават голямата топка.
3. Останалите 6 играчи се опитват да уцелят голямата топка с насочен нисък пас по земя.

Топката трябва да остане по земята.

Не се позволяват силни удари.

6. Правила

- Играчите трябва да подават само с вътрешната част на ходилото.
- След изстрел:
 - Вземете обратно топката си.
 - Върнете се зад линията.
- Влизането в квадратчето не е позволено.
- Без физически контакт.
- Без вдигнати топки.
- Продължителност на рунда: 1 минута.



7. Точкуване

- Всеки успешен контакт с голямата топка = 1 точка.
- Броят се само чистите удари по земя.
- След 1 минута:
 - Сменете ролите.
 - Страничните играчи се сменят.
- Всеки играч трябва да подаде поне веднъж.

Играта приключва след:

- Общо 4 рунда (8 минути) или
- Когато всички играчи са сменили позициите си.

Отборът с най-много точки печели.

8. Специфични адаптации

А. Според възрастта

6–9 години

- Квадрат: 8 x 8 м
- Разстояние за пас: 3 м
- Неограничени опити
- Без натиск от времето за точкуване

10–13 години

- Квадрат: 10 x 10 м
- Разстояние за пас: 4 м
- Ограничение 5 удара на играч за рунд

14+ години

- Квадрат: 12 x 12 м
- Разстояние за пас: 5 м
- Задължително стрелба до 3 секунди след получаване на топката

В. Според броя на играчите

10–14 играчи:

- Ротация на всяка минута.
- Резервите влизат веднага след свирката.

15+ играчи:

- Направете 2 паралелни квадрата.

С. Според наличното пространство

Малко вътрешно пространство:

- Намалете квадрата до 6 x 6 м.
- Използвайте по-леки дунапренени топки.
- Намалете разстоянието за пас до 2–3 м.

Голямо външно игрище:

- Увеличете квадрата до 14 x 14 м.
- Увеличете изискването за скорост на паса.

9. Правила за безопасност

- Настилката трябва да е равна и нехлъзгава.
- Минимална дистанция между играчите – 1 метър.
- Без силни ритания.
- Без високи топки.
- Учителят наблюдава постоянно.
- Играта трябва незабавно да се прекрати при опасно поведение.

Информация за проекта

Номер на споразумението за безвъзмездна помощ	101243191	Acronym	B4H
Име на проекта	Break for health/Пауза за здраве		
Процедура	ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships		
Продължителност	18 месеца		
Дата на започване	1 November 2025	Дата на приключване	31 May 2027
Project Consortium	Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България) Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos) Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT)		

Информация за документа

Допринесли партньори	Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта
Период на разработване	Февруари 2026
Работен пакет	WP1
Дейност	Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“.
Деливъръбъл/резултат	D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри
Ниво на разпространение	публично

ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА

"ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОДАВАНЕ"

<https://youtu.be/I8-akoPb81E>

1. Брой играчи

- Минимум: 6 играча
- Препоръчително: 8 играча
- Ако са повече от 8: направете две паралелни линии или въртете играчите на всеки 2 минути.

Това е кооперативна игра. Няма противникови отбори.

2. Оборудване

- 1 футболна топка (Размер 3 за възраст 6–9, Размер 4 за 10–13, Размер 5 за 14+)
- 8 конуса (позиции на играчите)
- 6 конуса (за маркиране на коридора за подаване)
- 1 малка врата (или 2 конуса на разстояние 2 метра един от друг)

3. Игрална площ

Препоръчителни размери:

- Възраст 6–9: дължина 8 метра
- Възраст 10–13: дължина 10 метра
- 14+: дължина 12–14 метра

Широчината трябва да позволява поне 1 метър разстояние между играчите.

Повърхността трябва да е равна и нехлъзгава.

4. Подреждане

1. Поставете 8 конуса в:
 - Права линия ИЛИ
 - Полукръг, обърнат към вратата.
2. Разстояние между играчите:

- 1,5 метра (6–9 години)
 - 2 метра (10–13 години)
 - 2,5 метра (14+ години)
3. Поставете вратата на 5–10 метра пред последния играч.
 4. Отбележете коридора за подаване с 6 конуса..

Играчите трябва да стоят при своя конус по време на рунда.

5. Начало на играта

1. Учителят дава сигнал със свирка.
2. Играч 1 подава на Играч 2 с вътрешната част на ходилото.
3. Последователността продължава до Играч 8.

6. Правила

- Топката трябва да остава на земята.
- Подаването трябва да е с вътрешната част на ходилото.
- Максимум 2 докосвания на играч (спиране + подаване).
- След подаване играчът се премества 2 крачки напред или настрани и се връща зад конуса.
- Дриблирането не е позволено.

Когато топката стигне до Играч 8:

- Играч 8 стреля към вратата с контролиран удар.
- След шута топката се връща при Играч 1.
- Играчите завъртат позиции по часовниковата стрелка.

Времетраене на рунда:

- 1–2 минути на рунд.

Всеки играч трябва да завърши като стрелец поне веднъж.

RULES, OBJECTIVE AND END OF THE GAME

The ball is passed in sequence from Player 1 to Player 8.

After each pass:

- ♥ Players take 2–3. light steps forward or sideways
- ♥ Keep control and pass accurately.

When the ball reaches Player 8,

- ♥ Player 8 performs a shot toward the goal.

The sequence is then repeated.
Each round lasts approximately
1–2 minutes.

✓ **OBJECTIVE: Stay Active, Healthy and Involved!**

The goal of the game is **not competition** against opponents, but instead:

- Movement
- Coordination
- Collaboration
- Health & Participation

To ensure equal participation:

- ♥ Every round, the player order rotates
- ♥ Every player finishes with a shot at the goal

Players rotate each round ▶ **Everyone**
finishes with a shot at the goal!

The game ends after a **few rounds**, when all players have finished at least once.

- ✓ The game ends after a few rounds, when all players have finished at least once.

7. Цел

Целта е непрекъснато сътрудничество и движение.

Играта развива:

- Координация
- Точност на подаването
- Тайминг на движението
- Ритъм на отбора
- Кардиоваскуларна активност

Това е кооперативна игра. Няма противников отбор.

8. Точки (по избор)

Ако желаете:

- 1 точка за всяка завършена последователност от подавания.
- 1 допълнителна точка за отбелязан гол.
- Цел: завършете 5 последователности за 3 минути.

9. Специални адаптации

А. Прямо възрастта

6–9 години

- Неограничени докосвания
- Няма времеви натиск
- Разстояние до вратата: 5 метра

10–13 години

- Максимум 2 докосвания
- Разстояние до вратата: 8 метра
- Завършете последователността до 20 секунди

14+ години

- Позволен подавания с едно докосване
- Рунд само с по-слабия крак
- Разстояние до вратата: 10–12 метра

В. Прямо броя играчи

6 играчи:

- Съкратена последователност.
- Всички играчи подават, последният стреля.

9–12 играчи:

- Направете 2 линии.
- Двете линии играят едновременно.
- Сравнете броя завършени последователности.

С. прямо наличното пространство

Малка закрыта зала:

- Скъсете общата дължина до 6–8 метра.
- Премахнете движението между конуси.
- Използвайте по-лека топка.

Голямо открито игрище:

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

- Удължете общата дистанция.
- Увеличете разстоянието за стрелба към вратата.
- Добавете задължителен бърз спринт за връщане (лек джогинг).

10. Правила за безопасност

- Минимум 1 метър между играчите.
- Без високи топки.
- Само контролирани удари.
- Задължително с подходящи спортни обувки.
- Задължително загряване преди старта.
- Постоянен надзор от инструктор..