

РЕГЛАМЕНТ

**проведения физкультурного мероприятия «Районная Спартакиада семейных команд,
виды: комплексная подготовка по выполнению испытаний
ВФСК «Готов к труду и обороне», «Веселые старты».**

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: **14 марта 2021 года.**

Место проведения: **стадион «Шторм», пр. Н. Ополчения, д. 24.**

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию в мероприятии допускаются семейные команды Кировского района, состоящие из 2-х или 3-х человек, являющихся членами одной семьи. Возраст взрослых членов команды не ограничен, возраст детей: от 7 до 14 лет (возраст ребенка определяется по году рождения).

Большая семейная команда (мама, папа, ребенок)	Малая семейная команда (мама, ребенок)	Малая семейная команда (папа, ребенок)
Ребенок младшего возраста 2011–2014 гг.р.	Ребенок младшего возраста 2011–2014 гг.р.	Ребенок младшего возраста 2011–2014 гг.р.
Ребенок старшего возраста 2007–2010 гг.р.	Ребенок старшего возраста 2007–2010 гг.р.	Ребенок старшего возраста 2007–2010 гг.р.

Примечания:

- семья, состоящая из мамы, папы и ребенка, не может одновременно участвовать в нескольких категориях;

- вместо мамы и папы могут выступать бабушка и дедушка (без дальнейшего участия в Комплексных физкультурных мероприятиях среди семейных команд Санкт-Петербурга «Оздоровительный спорт – в каждую семью»).

Не допускается замена одного участника команды на другого. В случае установления нарушения очки команды за данный этап аннулируются.

ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

КАЖДАЯ СЕМЕЙНАЯ КОМАНДА МОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ И В «ВЕСЕЛЫХ СТАРТАХ», И В КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО, ЛИБО УЧАСТВОВАТЬ ТОЛЬКО В ОДНОМ ВИДЕ.

Программа:

10.30–11.00 – регистрация участников всех категорий на вид «**Комплексная подготовка по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне».**

11.00 – начало мероприятия по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне».

12.00–12.30 – регистрация участников всех категорий на вид «**Веселые старты».**

12.30 – начало мероприятия «Веселые старты».

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке регистрации.

Для участия необходимо зарегистрироваться во Всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО»). Результаты будут учитываться для присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».

Мероприятие проводится по 5 видам испытаний и бегу на дистанцию 30 м.

Командный результат определяется по сумме мест, занятых командами в отдельных видах испытаний. В случае равенства результатов у двух и более команд преимущество имеет команда, у которой больше 1-х (2-х, 3-х и т.д.) мест.

1. Испытание по определению уровня развития силы.

1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 минута).

Участники испытания: **дети**.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (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 контактной платформы, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Участник выполняет максимальное количество отжиманий (за 1 мин.).

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью контактной платформы;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

1.2. Рывок гири 16 кг (1 минута).

Участники испытания: **папы**.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек. Участник выполняет максимальное количество подъемов (за 1 мин.).

ЗАПРЕЩЕНО:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

1.3. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута).

Участники испытания: **мамы**.

Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет подъемы, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Зачитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счет. Участник выполняет максимальное количество (за 1 мин.).

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты из «замка»;
- 4) смещение таза.

2. Испытания по определению уровня развития координационных способностей. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами.

Участствуют все члены команды.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): носки ног перед линией отталкивания. Одновременным отталкиванием двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки подряд. В зачет идет лучший результат (выполняется 1 замер).

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока.

3. Испытания по определению уровня развития гибкости.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Участствуют все члены команды.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

4. Бег на дистанцию 30 метров.

Участвуют все члены команды.

Дистанция 30 метров.

Начало бега из положения высокого старта.

ОШИБКИ:

- 1) заступ за линию старта или касание ее;
- 2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);
- 3) отталкивание или создание помех сопернику.

По итогам мероприятия «Комплексная подготовка по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» наиболее активные команды будут приглашены принять участие в составе сборной команды Кировского района в физкультурном мероприятии по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» в рамках Спартакиады семейных команд СПб "Оздоровительный спорт – в каждую семью" в марте 2021 года.

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

При проведении мероприятия устанавливаются следующий порядок стартов:

1) в каждой семейной команде первый этап всегда бежит ребенок, второй этап – мама, третий этап – папа (полные семьи).

2) порядок стартов:

- ребенок, мама, папа – младший возраст;
- ребенок, мама – младший возраст;
- ребенок, папа – младший возраст;
- ребенок, мама, папа – старший возраст;
- ребенок, мама – старший возраст;
- ребенок, папа – старший возраст;

3) порядок прохождения эстафет:

ВСЕ категории семей сначала выполняют первую эстафету, затем вторую и так далее.

ЭСТАФЕТЫ:

1. «Поменяй предмет»

На линии старта друг за другом стоят ребенок с мягким мячом в руках, мама и папа. Через равные расстояние на полу расположены два обруча, в которых лежат по одному предмету (кегля и кубик). Через 3 метра от второго обруча стоит конус.

По сигналу ребенок с мячом подбегает к первому обручу, меняет мяч на кеглю, потом бежит ко второму обручу, меняет кеглю на кубик, после подбегает к конусу, оббегает конус и бежит обратно по прямой, передает кубик маме. Мама меняет также все предметы из обруча в обруч и, оббегая конус, бежит, передает предмет папе. Папа бежит и продельывает то же самое. Эстафета заканчивается, когда папа передаст свой предмет ребенку.

Для семей папа+ребенок и мама+ребенок условия эстафеты остаются те же.

Штраф по 3 сек за каждую ошибку:

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если предмет выкатился из обруча и сразу не был положен на место;
- если не поменял предмет (за каждый предмет);
- если не оббежали конус.

2. «Веселый мяч»

От линии старта через каждые 2 м на полу лежат шесть обручей. Далее через 1,5 м стоит обруч, прикрепленный между двумя стойками («мишень»). Семья располагается следующим образом: ребенок стоит на стартовой линии с мягким мячом, в обруче №1 стоит мама, в обруче №2 стоит папа. По сигналу ребёнок кидает мяч маме и перебегает в обруч №3, мама бросает папе и перебегает в обруч №4, папа бросает ребенку и перебегает в обруч №5, ребенок бросает опять

маме и перебегают в обруч №6. Мама и папа после последних бросков убегают на старт-финиш. Ребенок выполняет бросок в «мишень», не выходя из своего обруча и финиширует. Если ребенок попал в «мишень», то из времени команды вычитается 1 сек.

Для семей папа+ребенок и мама+ребенок условия эстафеты остаются те же, но они осуществляют большее количество переходов из обруча в обруч.

Штраф по 3 сек за каждую ошибку:

- если ребёнок при старте бросил мяч раньше времени;
- если бросают или принимают мяч, не встав в обруч;
- если ребенок выполняет последний бросок не из обруча.

3. «Веселый хоккеист»

Команда стоит за линией старта. Около команды лежат кубики (по два на каждого игрока). Задача команды довести кубики в обруч. У ребенка в руках клюшка для флорбола. Впереди через каждые 3 метра стоят 3 стойки-конуса. В конце лежит обруч.

По сигналу ребенок берет кубик и клюшкой ведет его змейкой вокруг стоек, доводит до обруча, оставляет свой кубик в обруче, бежит на линию старта, берет второй кубик и выполняет те же действия, возвращается на линию старта и передает клюшку следующему участнику. Мама и папа делают то же самое.

Эстафета заканчивается финишем папы.

Штраф по 3 сек за каждую ошибку:

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если кубик выкатился из обруча и сразу не был положен на место;
- если игрок ведет кубик не змейкой;
- если пирамида не построена.

4. «Полоса препятствий»

Этапы: перешагнуть барьер, пролезть в тоннель, перешагнуть барьер, пройти лесенку, не наступая на поперечины, добежать до фишки-конуса и, оббегая ее, вернуться к своей команде.

Штраф по 1 сек за каждую ошибку:

- если участник наступил на поперечину лесенки;
- если участник не обежал фишку-конус;
- если участник не перешагнул барьер.

По решению организаторов содержание эстафет может меняться.

По итогам мероприятия «Веселые старты» наиболее активные команды будут приглашены принять участие в составе сборной команды Кировского района в физкультурном мероприятии «Веселые старты» в рамках Спартакиады семейных команд СПб "Оздоровительный спорт – в каждую семью" в апреле 2021 года.

ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в комплексной подготовке по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» необходимо зарегистрироваться во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО»).

Сменная обувь обязательна!

Предварительную заявку (*см. образец*) на участие необходимо отправить **до 12 марта 2021 года** на электронный адрес: **smr@nz-sport.ru**. На регистрации по месту проведения представитель и (или) участники команды должны представить в мандатную комиссию:

- заявку, заверенную руководителем учреждения (см. Образец); семьи могут участвовать самостоятельно, заявка в этом случае заполняется при регистрации;
- документы, удостоверяющие личность (паспорт, свидетельство о рождении);
- допуск врача к физкультурным мероприятиям (или наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья) – индивидуальная справка (оригинал и копия, заверенная участником) или командная заявка (см. Образец).

Сведения о персональных данных участников мероприятия, указанных в заявке, являются согласием данных лиц на их обработку организатором мероприятия. За достоверность предоставленных документов для участия в мероприятии ответственность несет участник.

Контактные телефоны:

- «Веселые старты»: **372-18-06** (Евсеева Надежда Ивановна, Айдемирова Русана Зубайруевна , evseeva.sport@mail.ru);
- ВФСК ГТО: **376-63-59**, smr@nz-sport.ru.