

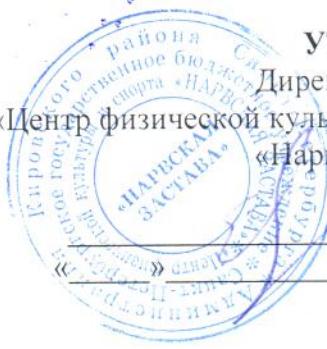
СОГЛАСОВАНО

Директор СПб ГБУ

«Подростково-молодежный центр
«Кировский»Н.Э. Домбровская
2022 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ

«Центр физической культуры и спорта «Нарвская Застава»

С.В. Евсеев
2022 г.**РЕГЛАМЕНТ****проведения физкультурного мероприятия «Районная Spartakiada семейных команд,****виды: комплексная подготовка по выполнению испытаний****ВФСК «Готов к труду и обороне», «Веселые старты»****МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**Дата проведения: **27 марта 2022 года.**Место проведения: **стадион «Штурм», пр. Н. Ополчения, д. 24.****ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИКИМ**

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 2012–2015 гг.р. | Ребенок младшего возраста 2012–2015 гг.р. | Ребенок младшего возраста 2012–2015 гг.р. |
| Ребенок старшего возраста 2008–2011 гг.р. | Ребенок старшего возраста 2008–2011 гг.р. | Ребенок старшего возраста 2008–2011 гг.р. |

Примечания:

- семья, состоящая из мамы, папы и ребенка, не может одновременно участвовать в нескольких категориях;
- семьи с несколькими детьми могут участвовать только в разных категориях;
- вместо мамы и папы могут выступать бабушка и дедушка.

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:

11.00–11.30 – регистрация участников всех категорий на вид «Комплексная подготовка по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне».

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

11.30–12.00 – регистрация участников всех категорий на вид «Веселые старты».

12.00 – начало мероприятия «Веселые старты».

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке регистрации.

Мероприятие проводится по 6 видам испытаний.

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.

Виды испытаний:

| № п/п | Вид испытания | Участники |
|----------|--|---------------|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | ребенок |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | папа |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута) | мама |
| 4. | Прыжок с места в длину | все участники |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | все участники |
| 6. | Бег на дистанцию 30м | все участники |

«ВЕСЕЛЬЕ СТАРТЫ»

При проведении мероприятия устанавливаются следующий порядок стартов:

- в каждой семейной команде первый этап всегда бежит ребенок, второй/третий этап – мама/папа.

- порядок прохождения эстафет определяется организаторами в зависимости от количества команд.

ЭСТАФЕТЫ:

1. «Поменяй предмет»

На линии старта друг за другом стоят ребенок с мягким мячом в руках, мама и папа. Через равные расстояния 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 кегль, потом бежит ко второму обручу, меняет кегль на кубик, после подбегает к конусу, оббегает конус и бежит обратно по прямой, передает кубик маме. Мама меняет также все предметы из обруча в обручи, оббегая конус, бежит, передает предмет папе. Папа бежит и проделывает 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 перебегает в обруч №6. Мама и папа после последних бросков убегают на 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 фишк-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.

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»).

Обязательна предварительная регистрация! До 25 марта 2022 года необходимо прислать данные участников на электронную почту: smr@nz-sport.ru или записаться по контактным телефонам.

На регистрации по месту проведения представитель и (или) участники команды должны представить следующие документы:

- заявку (одну на 2 вида), заверенную руководителем учреждения (см. Образец); семьи могут участвовать самостоятельно, заявка в этом случае заполняется при регистрации;
- документы, удостоверяющие личность (паспорт, свидетельство о рождении или копии);
- 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);
- средства индивидуальной защиты.

За достоверность предоставленных документов для участия в мероприятии ответственность несет участник и/или представитель команды.

Сведения о персональных данных участников мероприятия, указанных в заявке, являются согласием данных лиц на их обработку организатором мероприятия.

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.