

РЕГЛАМЕНТ

проведения **комплексной подготовки по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» и «Веселых стартов»** в рамках физкультурного мероприятия среди семейных команд Кировского района

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: **16 марта 2019 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 2009–2012 гг.р.	Ребенок младшего возраста 2009–2012 гг.р.	Ребенок младшего возраста 2009–2012 гг.р.
Ребенок среднего возраста 2005–2008 гг.р.	Ребенок среднего возраста 2005–2008 гг.р.	Ребенок среднего возраста 2005–2008 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 Спартакиаде 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 ПРОГРАММЫ.

10.00–11.00 – регистрация участников.

10.30 – начало мероприятия. Семьи стартуют в порядке прохождения регистрации.

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»). При наличии УИН результаты будут учитываться для присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Участники испытания: **ребенок.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (далее – 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.

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.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Участники испытания – *nana*.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- 2) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- 3) фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- 4) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- 5) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту).

Участники испытания – *мама*.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни упираются в опору.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

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

4. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см).

Участвуют 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: 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 командный зачет идет лучший результат (выполняется 1 замер) каждого участника.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

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

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи – см).

Участвуют все члены команды. Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: 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.

6. Бег на дистанцию 30 м.

Участвуют все члены команды. Дистанция – 30 м. Начало бега из положения высокого старта.

ОШИБКИ (результат не засчитывается):

- 1) старт участника раньше команды стартера «Марш!»

«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 – средний возраст;
- ребенок, мама – средний возраст;
- ребенок, папа – средний 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 ребенок 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, оббегаая 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 ГСК содержание эстафет может меняться.

ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия 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 15 марта 2019 года** на электронный адрес: **smr@nz-sport.ru**. На регистрации по месту проведения представитель и (или) участники команды должны представить в мандатную комиссию:

- заявку по установленной форме;
- документы, удостоверяющие личность (паспорт, свидетельство о рождении).

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

Контактные телефоны:

- «Веселые старты»: **377-21-13** (Евсеева Надежда Ивановна, evseeva.sport@mail.ru);
- ГТО: **376-63-59**.

Образец заявки:

З А Я В К А

на участие в _____
 (ГТО/«Веселые старты»)
 в рамках физкультурного мероприятия среди семейных команд Кировского района

_____ (наименование организации)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения и кол-во полных лет ребенка	Унифицированный индивидуальный номер (УИН)	Паспортные данные	Домашний адрес, телефон
1.	<i>Большая семейная команда – мама, папа, ребенок среднего (младшего) возраста</i>				
2.	<i>Малая семейная команда – мама, ребенок среднего (младшего) возраста</i>				
3.	<i>Малая семейная команда – папа, ребенок среднего (младшего) возраста</i>				

Руководитель учреждения: _____ / _____ /
 МП (ФИО)

Представитель команды: _____

 (ФИО, контактный телефон (мобильный))