

**РЕГЛАМЕНТ
ПРОВЕДЕНИЯ III ЭТАПА СПАРТАКИАДЫ СЕМЕЙНЫХ КОМАНД
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящий регламент разработан на основании Положения о проведении Спартакиады семейных команд Красносельского района на 2018 год.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся 08 апреля 2018 г. в спортивном комплексе СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района» по адресу: ул. Здоровцева, д.8-А. Регистрация участников - с 11.00 до 11.45. Начало соревнований в 12.00.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Сектор по физической культуре и спорту администрации Красносельского района Санкт-Петербурга.

Непосредственное проведение осуществляют отдел спортивно-массовой работы на открытых внутридворовых спортивных площадках СПб ГБУ «Центр физической культуры спорта и здоровья Красносельского района» и организация, выигравшая конкурс на право проведения соревнований.

Ответственный за проведение соревнований – Хорошаев А.Ю. – начальник отдела спортивно-массовой работы на внутридворовых спортивных площадках (тел. 730-33-13, 89500455583).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются семейные команды, состоящие из 2-х или 3-х человек, являющихся членами одной семьи. Возрастной состав взрослых членов команды не ограничен, возраст детей от 7 до 14 лет.

Соревнования проводятся по группам среди следующих возрастных категорий:

Большая семейная команда (мама, папа, ребенок)	Малая семейная команда (папа, ребенок)	Малая семейная команд (мама, ребенок)
Ребенок подготовительной группы ДОУ 2011 г.р.	Ребенок подготовительной группы ДОУ 2011 г.р.	Ребенок подготовительной группы ДОУ 2011 г.р.
Ребенок младшего возраста 2008-2011 г.р.	Ребенок младшего возраста 2008-2011 г.р.	Ребенок младшего возраста 2008-2011 г.р.
Ребенок среднего возраста 2004-2007 г.р.	Ребенок среднего возраста 2004-2007 г.р.	Ребенок среднего возраста 2004-2007 г.р.

Примечание:

- вместо мамы и папы могут выступать бабушка и дедушка;
- возраст ребенка определяется годом рождения без учета месяца

и числа;

- к этапу Спартакиады допускается ограниченное количество семейных команд;
- не допускается замена одного участника команды на другого.

В случае установления нарушения очки команды за данный этап аннулируются.

Участники соревнований должны быть одеты в спортивную форму и обувь.

Для участия семейной команде необходимо подать заявку установленной формы, допуск врача на ребенка обязателен.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования командные, проводятся по 6 видам испытаний и челночном беге.

Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

Программа соревнований:

11.00-11.45 – регистрация участников,

12.00 – церемония открытия соревнований,

12.10 – начало.

13.30 – награждение победителей, призеров и участников соревнований.

Испытания ВФСК «ГТО»:

1. Испытание по определению уровня развития силы.

1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Участники испытания: ребенок и мама.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама.

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.

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.

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.

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.

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 максимальное количество подъемов (за 1 мин.), 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. Время выполнения упражнения - 1 минута.

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.

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 (далее – И.П.): 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.

Участвуют 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. Стрельба (электронный тир).

Участвуют все члены команды.

Стрельба производится из электронного оружия. Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных.

5. Челночный бег.

Участвуют все члены команды. Для каждого участника 3 отрезка по 10 метров.

Дистанция: 9x10 м (в малой семейной команде 6x10 м).

Порядок прохождения этапов: 1 этап – ребенок, 2 этап – мама, 3 этап – папа (в малой семейной команде 2 этап бежит мама или папа).

Перед стартом вся семья поочередно занимает место своего старта (этапа), не наступая на стартовую линию. Первый участник занимает положение высокого старта. Стартер подает команду «На старт» и, когда участники замерли, подает сигнал к началу бега. Ребенок бежит до линии «Финиш», касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее, и преодолевает последний отрезок. (передача палочки следующему участнику должна осуществляться в зоне линии старта).

ОШИБКИ:

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

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

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.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры соревнований награждаются медалями, дипломами соответствующих степеней и ценными призами. Все участники соревнований – памятными призами.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению соревнований, награждению победителей осуществляет СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Красносельского района» в объеме выделенных бюджетных средств 2018 года на проведение спортивно-массовых мероприятий в рамках сметы расходов по целевой статье 04100455020 КОСГУ № 226

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

В целях обеспечения безопасности участников и зрителей, разрешается проводить соревнования только на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей. А также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждённых в установленном порядке и в соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 18.04.2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Медицинское обслуживание соревнований осуществляет медицинский персонал организации, выигравшей конкурс на право проведения соревнований

9. ЗАЯВКИ.

Заявки на участие в соревнованиях с указанием (ФИО, дат рождения участников, мед. допуска врача) принимаются непосредственно от команд на регистрации в день старта. При подаче заявки на соревнованиях взрослые участники должны иметь копию паспорта или иного документа, удостоверяющего личность, дети - свидетельство о рождении.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях с указанием (фамилии семьи, категории участников) подаются в Оргкомитет соревнований по тел/факсу 730-33-13 в срок до 06.04.2018г.

**Данный регламент является официальным приглашением
для участия в соревнованиях.**

Директор СПб ГБУ «ЦФКСиЗ
Красносельского района»



А.Р. Трофимов