

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры,
спорта и здоровья Центрального района
Санкт-Петербурга»

Л.А. Яруллина
«01» марта 2021 г.

**Регламент
проведения физкультурного мероприятия по приему нормативов ВФСК ГТО
в рамках Спартакиады семейных команд Центрального района Санкт-Петербурга**

I. Цели и задачи

- Развитие и пропаганда физической культуры и спорта в Центральном районе Санкт-Петербурга среди семей.
- Привлечение семейных команд к систематическим занятиям физической культурой и спортом, участию в спортивных мероприятиях и получение ими положительного опыта.
- Выявление сильнейших семей для формирования сборной команды Центрального района Санкт-Петербурга для участия в соревнованиях городского уровня.
- Популяризация ВФСК ГТО среди детей и взрослых.

II. Сроки и место проведения

Физкультурное мероприятие проводится 13 марта 2021 года в спортивном зале СПб ГБУ "Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района Санкт-Петербурга" по адресу: Кирочная ул., д. 50, лит. А.

Начало: 12:00. Регистрация участников – 11.30.

III. Организаторы

Общее руководство организацией и проведением физкультурного мероприятия осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района Санкт-Петербурга» (далее – СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ») при поддержке отдела молодежной политики, физической культуры и спорта администрации Центрального района Санкт-Петербурга.

IV. Участники

К физкультурному мероприятию допускаются семейные команды на территории Центрального района Санкт-Петербурга в следующих категориях:

- большая семейная команда мама, папа, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.,
- большая семейная команда мама, папа, ребенок среднего возраста 2007-2010 г.р.,
- малая семейная команда мама, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.,
- малая семейная команда мама, ребенок среднего возраста 2007-2010 г.р.,
- малая семейная команда папа, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.
- малая семейная команда папа, ребенок среднего возраста 2007-2010 г.р.

V. Условия проведения

Соревнования командные, проводятся по 5 видам испытаний. Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

Командный результат определяется по сумме мест, занятых членами семьи 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Участники испытания: 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.

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;

Подъем туловища из положения лежа на спине.

Участвуют все члены команды.

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.

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.

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.

Челночный бег.

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

Дистанция: 9х10 м (в малой семейной команде 6х10 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 передает касанием руки в зоне линии старта эстафету следующему.

ОШИБКИ:

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

VI. Финансирование

Финансирование организации и проведения физкультурного мероприятия осуществляется за счет средств бюджета СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района Санкт-Петербурга» на 2021 год.

VII. Награждение

Победители и призеры физкультурного мероприятия награждаются грамотами и медалями, соответствующих степеней.

VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованием правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 года № 134Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

IX. Заявки

Предварительные заявки принимаются в срок до 12.03.2021 г. по электронной почте СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района Санкт-Петербурга» cfksiz-centr@yandex.ru, или телефону 8-905-272-4151.

Заполненные заявки подаются в день проведения физкультурного мероприятия на регистрации.

**Настоящее положение является официальным приглашением
для участия в физкультурном мероприятии.**