

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника МКУ
«Управление физической культуры
и спорта Шебекинского городского округа
Белгородской области»

_____ Н.В. Пономарева
« ___ » _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении спортивного семейного праздника «Всей семьей на ГТО!»
в рамках реализации проекта «Подтянулся сам, подтяни родителей!»**

1. Цели и задачи

- популяризация комплекса ГТО среди жителей Шебекинского городского округа;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- вовлечение семей в процесс физического воспитания детей, создание условий для активного отдыха семей;
- мотивирование участников к увеличению двигательной активности, через желание улучшить свои результаты при выполнении нормативов ГТО.

2. Время и место проведения

10 октября 2020 года, в 10.00 часов, СК «Юность» г. Шебекино.

3. Руководство соревнований

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет МКУ «Управление физической культуры и спорта Шебекинского городского округа Белгородской области».

4. Участники соревнований

К участию в мероприятии допускаются: семьи (папа, мама, ребенок (мальчик или девочка) в возрасте от 6 до 8 лет (I ступень комплекса ГТО).

Участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте gto.ru (получить УИН номер), иметь медицинский допуск.

Состав команды: не менее 5 семей от образовательного учреждения.

5. Программа соревнований

Программа мероприятия состоит из 2 этапов:

1 этап программы заключается в выполнении нормативов комплекса ГТО в соответствии с государственными требованиями по возрастным ступеням комплекса ГТО:

Папа:

- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Мама:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

Ребенок:

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2 этап программы, эстафеты «Веселые старты»:

«Разминочная эстафета»

У каждой команды на линии старта лежат два кубика. По сигналу папа берет один кубик и бежит к контрольной отметке, кладет кубик и возвращается обратно и передает эстафету маме. Мама проделывает то же самое, что и папа, и передает эстафету ребенку. Ребенок бежит к контрольной отметке, забирает два кубика и возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

«Пингвины»

Папа, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, берет мяч в руки и бегом возвращается обратно, передает эстафету маме. Мама проделывает то же самое, что и папа и передает эстафету ребенку. Ребенок выполняет те же действия, передавая эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

«Семьи в обруче»

Папа с обручем на поясе обегает конус и возвращается к команде, берет в обруч маму и вдвоем обегают конус, возвращаются за ребенком. Пробегают ту же дистанцию втроем и возвращаются к линии старта.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

«Прыжки в мешках»

Папа прыгает в мешке до конуса и прыгает обратно, передает эстафету мама. Мама проделывает те же действия, передает эстафету ребенку. Ребенок выполняет те же действия и возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

«Собери команду»

Папа бежит к конусу, оббегает его, возвращается за мамой, берет маму за руку и вместе бегут ту же дистанцию. Возвращаются за ребенком, в таком порядке собирают всю команду.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

«Перетягивание каната»

(Команды перед конкурсом проводят жеребьевку).

Становятся первые две команды и по сигналу начинают перетягивать канат. Побеждает команда, которая перетянула первой центр каната за разметку. (на середине каната висит красная ленточка).

2 этап: Выполняют перетягивание каната вторые две команды.

3 этап: Проигравшие команды борются за 3 и 4 место.

4 этап: Победившие команды борются за 1 и 2 место.

6. Условия подведения итогов

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах участниками команды в двух этапах:

- команды общеобразовательных учреждений: 5 семей (папа, мама, ребенок).

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в нормативе «поднимание туловища из положения лежа на полу» (мальчики, девочки), при равенстве этого показателя по результату норматива «наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)» (мальчики, девочки).

7. Подача заявок на участие

Для участия в мероприятии необходимо направить предварительную заявку в муниципальный центр тестирования ГТО (rct_gto@mail.ru) по форме согласно приложению.

Заявки принимаются до 8 октября 2020г.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

ЗАЯВКА
на участие в спортивном семейном празднике «Всей семьей на ГТО» в рамках реализации проекта
«Подтянулся сам, подтяни родителей!»

(Наименование общеобразовательной организации)

№ п/п	ФИО (папа, мама, ребенок)	Возрастная ступень (согласно нормам ВФСК ГТО)	Дата рождения (д.м.г.)	УИН в АИС ГТО

_____ (представитель команды)