

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры,
спорта и здоровья
Фрунзенского района»



А.В. Соловьев

2021 г.

РЕГЛАМЕНТ
проведения физкультурного мероприятия по выполнению нормативов
ВФСК «ГТО» в рамках комплексных физкультурных мероприятий среди
семейных команд Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Дата проведения: 28 февраля 2021 года.

Место проведения: СПб ГБУ СШОР «Комета», Загребский бульвар, д.28.

Регистрация и начало мероприятия: 16.00 (прибытие команд по графику)

Требование к участникам и условия их допуска:

К участию допускаются семейные команды, состоящие из 2-х, 3-х или 4-х человек, являющихся членами одной семьи. Возраст взрослых членов команды не ограничен, возраст детей: от 7 до 14 лет. Соревнования проводятся среди следующих категорий семейных команд:

- большая семейная команда мама, папа, один ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.
- большая семейная команда мама, папа, один ребенок старшего возраста 2007- 2010 г.р.
- большая семейная команда мама, папа, два ребенка 2005 – 2014 г.р. (новая категория)
- малая семейная команда мама, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.,
- малая семейная команда мама, ребенок старшего возраста 2007- 2010 г.р.,
- малая семейная команда папа, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.
- малая семейная команда папа, ребенок старшего возраста 2007- 2010 г.р.

Примечание:

- возрастная группа ребенка определяется годом рождения;
- в случае установления нарушения очки команды аннулируются.

При выявлении нарушения настоящего положения команда, допустившая нарушение снимается с соревнований.

Командам рекомендовано иметь единую спортивную форму. Команды допускаются в соответствии с поданными заявками.

Программа мероприятия:

Мероприятие проводится в личном и командном зачёте, проводятся по 6 видам нормативов испытаний (тестов). Команды проходят нормативы испытаний (тестов) в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

1. Испытание по определению уровня развития силы.

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

Участники испытания: ребенок.

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. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Участники испытания - папы.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися 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.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Участники испытания - мамы.

Поднимание 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 подниманий (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. Испытания по определению скоростных возможностей.

Челночный бег 3x10 метров.

Участвуют все члены команды.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

График прибытия команд:

16.00 - регистрация

- большая семейная команда мама, папа, один ребенок младшего возраста
2011 – 2014 г.р.

- большая семейная команда мама, папа, один ребенок старшего возраста
2007- 2010 г.р.

16.30 – регистрация

- большая семейная команда мама, папа, два ребенка 2005 – 2014 г.р.

17.30 – регистрация

- малая семейная команда мама, ребенок младшего возраста 2011 – 2014г.р.,

- малая семейная команда папа, ребенок младшего возраста 2011 – 2014 г.р.

18.00 – регистрация

- малая семейная команда мама, ребенок старшего возраста 2007- 2010 г.р.,

- малая семейная команда папа, ребенок старшего возраста 2007- 2010 г.р.

Условия подведения итогов:

Места в отдельных видах определяются по лучшему результату.

Командный результат определяется по сумме мест в отдельных видах программы.

В случае равенства результатов у двух и более команд преимущество получает команда, у которой больше 1-х, 2-х, 3-х и т.д. мест.

Заявки на участие:

Предварительные заявки подаются на адрес электронной почты: gto.frunz@mail.ru
до 12.00 26.02.2021. Телефон для справок 246-26-27.

При регистрации в мандатную комиссию необходимо представить:

- документ, удостоверяющий личность участника (паспорт, св. о рождении);

- медицинский допуск.

- **УИН (присваивается при регистрации на портале ВФСК «ГТО» на сайте gto.ru).**

Ответственные представители СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»: специалист по организации спортивно массовых мероприятий – Золотарева Анна Алексеевна, тел: 8(981)780 81 08; начальник отдела ВФСК «ГТО» ГБУ «Центр ФКСиЗ» - Суханов Денис Валерьевич, тел. 246-26-27.

Начальник отдела организации
и проведения спортивно-массовых мероприятий
СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»

А.Б. Пузикова

Заместитель директора СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»
по спортивно-массовой работе

В.О. Смирнов

Приложение № 1
к регламенту проведения физкультурного мероприятия
по выполнению нормативов ВФСК «ГТО»
в рамках комплексных физкультурных мероприятий среди семейных команд
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ЗАЯВКА
на участие в физкультурном мероприятии по выполнению нормативов
ВФСК «ГТО» в рамках комплексных физкультурных мероприятий среди семейных
команд Фрунзенского района Санкт-Петербурга

(название команды или наименование образовательного учреждения)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	УИН участника	Дата рождения (дд.мм.гг.)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				

Допущено к соревнованиям

_____ (прописью)

Врач

_____ / _____
(Ф.И.О.)

(подпись)

(М.П. медицинского учреждения)

Представитель или капитан
команды

_____ (Ф.И.О., контактный телефон)