

УТВЕРЖДЕНО

Директор ШМБУ
«Спортивный комплекс «Юность»»
С.А. Мальцев
«18» «Юн» 2023г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного семейного праздника «ГТО-шная семья» среди семейных команд Шебекинского городского округа

1. Цели и задачи

- популяризация комплекса ГТО среди жителей Шебекинского городского округа;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, включая важность ведения здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культуры и спортом;
- мотивирование участников к увеличению двигательной активности, через желание улучшить свои результаты при выполнении нормативов ГТО.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся **22 сентября 2023 года в 10.00** часов на базе МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №11 г. Шебекино» по адресу: г. Шебекино, ул. Парковая 10-А.

2. Руководство соревнований

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет ШМБУ «СК «Юность».

4. Участники соревнований

К участию в мероприятии допускаются семьи в составе: мама либо папа и один ребенок от 5 до 7 лет.

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

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:

- метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;
- 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».

1. «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.

Эту же эстафету повторяют все семьи-команды.

Побеждает команда, которая первая по времени закончила выполнять эстафету.

2. «Пингвины»: папа, одев мешок на ноги, прыгает до поворотного конуса и возвращается обратно, передает эстафету маме. Мама проделывает то же самое, что и папа и передает эстафету ребенку. Ребенок одев мешок на ноги прыгает до поворотного конуса и возвращается к линии старта.

Эту же эстафету повторяют все семьи-команды.

Побеждает команда, которая первая по времени закончила выполнять эстафету.

3. «Скафандр»: каждый участник добегают до обруча, продевает его сквозь себя и возвращается в команду.

Эту же эстафету повторяют все семьи-команды.

Побеждает команда, которая первая по времени закончила выполнять эстафету.

4. «Снайпер»: на расстоянии 2 метров от линии старта стоит корзина. Каждый участник команды берет 3 мяча и бросает в корзину.

Эту же эстафету повторяют все семьи-команды.

Побеждает команда, которая первая по времени закончила выполнять эстафету.

6. Условия подведения итогов

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

В случае равенства сумм очков на первом этапе у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в нормативе

«прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (мальчики, девочки), при равенстве этого показателя по результату норматива «наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)» (мальчики, девочки).

7. Награждение

Победители и призеры спортивного мероприятия награждаются грамотами ШМБУ «СК «Юность» и ценными призами.

8. Обеспечение безопасности участников

Медицинское обеспечение Праздника осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 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)».

Ответственность за организацию медицинского обслуживания во время проведения Праздника возлагается на МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №11 г. Шебекино».

9. 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 19 сентября 2023г.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

