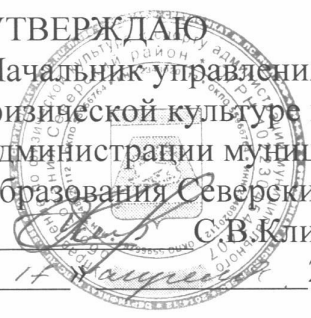


УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления по
физической культуре и спорту
администрации муниципального
образования Северский район

Г.В. Клименко
« 17 » августа 2024 год

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении семейных спортивных игр
среди многодетных семей,
посвящённых Году семьи и 100-летию образования Северского района

1. Общие положения

Семейные спортивные игры (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Северский район на 2024 год.

Настоящее положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением Соревнований на территории Северского района, и является основанием для командирования спортсменов, представителей, тренеров.

Соревнования проводятся с целью сохранения и укрепления здоровья различных групп населения, в том числе детей, подростков и их родителей.

Основными задачами Соревнований являются:

- популяризация физической культуры и спорта;
- привлечение семей Северского района к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивной жизни;
- укрепление спортивных традиций в кубанских семьях;
- привлечение семей к выполнению нормативов и испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

Сроки проведения: 7 мая 2024 года.

Место проведения: стадион «Олимп» ст. Северская, ул. Таманская, 20 а.

Комиссия по допуску участников проводится с 16-30 до 17-00 часов.

Начало соревнований в 17-00 часов.

3. Организаторы физкультурного мероприятия

Общее руководство проведением Соревнований осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Северский район.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, назначенную управлением по физической культуре и спорту.

4. Требования к участникам физкультурного мероприятия и условия их допуска

В играх принимают участие команды из многодетных семей МО Северский район, допускаются команды городских и сельских поселений МО Северский район.

Состав команды пять человек - папа, мама и 3 ребенка (допускаются племянники) возраст 8-14 лет. Также допускаются семейные команды, где роль отца или матери могут выполнять другие члены семьи (дедушка, бабушка, дядя, тетя, старшие братья и сестры).

5. Программа физкультурного мероприятия

Веселая эстафета

Соревнования командные. Состав команды – 5 человек (папа, мама, дети).

Победитель и призеры определяются по наименьшему времени прохождения дистанции.

Баскетбол

Соревнования командные. Состав – 5 человек. Команда выполняет 10 бросков в баскетбольную корзину с заданной точки (каждый участник команды выполняет 2 броска). Победитель определяется по наибольшему количеству попаданий.

Городки

Соревнования командные. Состав команды – 5 человек.

Система розыгрыша определяется судейской коллегией непосредственно перед началом соревнований. Победитель определяется в соответствии с правилами соревнований.

Прыжок в длину с места

Вся команда строится в колонну по одному в произвольном порядке у линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Место команды определяются по дальности отметок последнего (5 – го участника).

Дартс

Соревнования командные. Состав команды 5 человек.

Участники последовательно выполняют три серии по три броска. Соревнования проводятся по правилам игры в упражнении «Сектор 20». Высота от пола до центра мишени 1,73 м. Позиция участника для метания находится на расстоянии 2,37 м. от мишени.

Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий. Удвоения и утроения учитываются. Результаты определяются по сумме очков, набранных всеми участниками команды. Участники должны иметь личный спортивный инвентарь – дротики. Разрешается использование дротиков любой разновидности. В случае равенства очков победитель определяется при большем количестве утроений. При равном количестве утроений победитель определяется при большем количестве удвоений.

Прыжки через скакалку

Соревнования командные. Состав команды 5 человек.

Прыжки выполняются на количество прыжков за 1 минуту.

Техника исполнения. Участники команды (5 человек) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади. Команда о начале выполнения прыжков подается судьёй соревнований.

Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству прыжков.

Эстафета ГТО

Соревнования командные. Состав команды 5 человек.

Маршрут эстафеты состоит из 4 станций.

Судьи на дистанции фиксируют нарушения:

- за невыполнение вида / выполнение более 50 % норматива – 180 секунд штрафного времени;

- за отказ от выполнения любого вида / выполнение менее 50 % норматива – 360 секунд штрафного времени;

- передача эстафеты вне коридора или без касания ладони по ладони другого участника – 30 секунд.

Каждому участнику необходимо пройти следующие станции:

1 станция – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участнику необходимо выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами

После подтверждения зачетного расстояния прыжка или после третьей неудачной попытки, участник переходит (перебегает) на станцию 2.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния.

2 станция – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно» участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы, высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить количество повторений: мужчины – 10 раз, женщины, дети – 5 раз.

Повторения не засчитываются:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит (перебегает) на станцию 3.

3 станция – «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет испытания: мужчины – 15 раз, женщины, дети – 10 раз.

Участник принимает исходное положение лежа на спине, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения судья говорит счет, если повторение выполнено без ошибок, либо «Нет» и называет ошибку, после количества правильных повторений.

Повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками пола;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Выполнив нужное количество повторений, участник переходит (перебегает) на следующую станцию гонки.

4 станция – «Приседание с набивным мячом 5 кг (родители) 3 кг (дети)»

Участникам необходимо выполнить необходимое количество приседаний с набивным мячом 5 кг (родители) – 5 повторений, приседание с набивным мячом 3 кг (дети) – 5 повторений.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди.

Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

После каждого повторения судья озвучивает количество раз, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильных повторений. По набору нужного количества приседаний судья озвучивает количество и подает команду «СТОП».

Повторение не засчитывается:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов).

6. Условия подведения итогов

Соревнования командные. Места в каждом виде программы игр определяются в соответствии с правилами проведения соревнований. В общекомандном зачете места определяются по итогам выступления команды во всех видах программы по наименьшему количеству набранных мест.

При равенстве итоговых показателей в общекомандном зачете побеждает команда с лучшим результатом в эстафете.

7. Награждение победителей

Команда, занявшая 1 место в общекомандном зачете, награждается **кубком** и грамотой, участники команды – медалями. Команды, занявшие 2 и 3 место в общекомандном зачете награждаются грамотами, участники команд – медалями.

8. Финансовые расходы

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований (оплата питания судьям, награждение кубками, грамотами и медалями) несет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Северский район.

Расходы, связанные с командированием участников, тренеров и представителей (питание, проезд к месту соревнований и обратно) несут командирующие организации.

9. Заявки на участие

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Северский район до 6 мая 2024 года по телефону: 8 (86166) 2-56-28

Команды в мандатную комиссию предоставляют следующие документы:

- заявки, заверенные врачом и руководителем командирующей организации;
- документы на каждого участника: паспорт (оригинал или копия);
- для детей - свидетельство о рождении (оригинал или копия);

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

ЗАЯВКА

на участие в семейных спортивных играх среди многодетных семей,
посвященных Году семьи и 100-летию образования Северского района

от семьи _____

« _____ » _____ 2024 год ст. Северская

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Домашний адрес	Виза врача о допуске, печать

Врач _____ / _____ /

Представитель команды _____ / _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Контактный телефон представителя команды: _____