

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «СК «Кедр» НГО
_____ Ю.В. Топчиев

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении семейно-спортивного праздника «ПАРА НА СПОРТЕ»,
посвященного Дню семьи, любви и верности

1. Цели и задачи

Семейно-спортивный праздник «Пара на спорте» (далее - Праздник) проводится с целью:

- пропаганды и популяризации физической культуры и спорта среди семейных пар;
- привлечения семейных пар к активному и здоровому отдыху, укрепления их здоровья;
- доставления удовольствия от совместных занятий спортом, развития положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

2. Место и сроки проведения

Праздник «Пара на спорте» состоится **08 июля 2022 года** на Спортивной базе «Айсберг» по адресу, ул. Фурманова, 30А.

17-00 – 17-40 - подтверждение регистрации семейных пар;

18-00 – торжественное открытие;

18-10 – старт семейной полосы препятствий (конькобежный овал).

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Кедр» НГО. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Подготовка места проведения, необходимого инвентаря, оборудования и медицинское обеспечение возлагается на администрацию и инструкторов спортивной базы «Айсберг».

Главный судья соревнований – Алина Владимировна Болотова, тел. 8 (34370) 5-85-39, с 08.00 до 17.00 часов (перерыв с 13-00 до 14-00 часов).

4. Участники

К участию в Празднике допускаются спортивно-подготовленные семейные пары (мужчина + женщина), **прошедшие предварительную регистрацию**. Возраст каждого участника 21 год и старше (возраст определяется на дату проведения соревнований 08.07.2022 г.).

Внимание! Количество участников ОГРАНИЧЕНО - всего 12 семейных пар.

5. Условия проведения

Предварительные заявки на участие в празднике «Пара на спорте» принимаются только по установленной форме (Приложение № 1) до **06 июля 2022 года** включительно на электронную почту: sport-keдр@yandex.ru. Список участников (семейных пар) формируется по очередности поданных заявок на участие.

Для проведения открытия праздника «Пара на спорте» каждая команда (семья) готовит название команды + девиз, и прописывает их в предварительных заявках. Участники должны иметь спортивную форму (приветствуется единая спортивная форма команды или единые элементы в одежде).

6. Программа

«Семейная полоса препятствий» - задача семейных пар заключается в том, чтобы за наименьшее время правильно пройти всю дистанцию (конькобежный овал).

ВНИМАНИЕ! Обязательное условие: участники (семейная пара) на всех этапах «полосы препятствий» выполняют задание вместе и финишируют одновременно. Описание конкурсов в Приложении № 2.

«Спортивные конкурсы»: дартс, серсо, «рыбалка», «попади в цель» (хоккейный корт). Описание конкурсов в Приложении № 3.

ВНИМАНИЕ! Участие команд в «спортивных конкурсах» возможно только после прохождения «семейной полосы препятствий».

7. Определение победителей и награждение

В «семейной полосе препятствий» команда-победитель (семья) определяется по наименьшему времени прохождения всей дистанции.

Команда-победитель (1 место) и призёры (2, 3 места) награждаются дипломом, медалями и поощряются сувенирной продукцией.

Все команды-участники праздника «Пара на спорте» поощряются сувенирной продукцией.

Победители (семейная пара) в спортивных конкурсах (дартс, серсо, попади в цель) определяются по наибольшему количеству набранных очков командой (семьей).

Победители (семейная пара) в спортивном конкурсе «рыбалка» определяются по наименьшему количеству времени, которое участники потратили на «вылов рыбок».

Команда-победитель (семейная пара) в каждом виде спорта (4 конкурса) награждаются дипломом и поощряются сувенирной продукцией.

ЗАЯВКА

на участие в семейно-спортивном празднике «Пара на спорте»

от СЕМЬИ (фамилия в ед. числе) _____

Ф.И. участника (муж) _____

Ф.И. участника (жена) _____

Название команды _____

Девиз команды _____

РАСПИСКА

Мы, _____

добровольно принимаем участие в семейно-спортивном празднике «Пара на спорте» **08 июля 2022 года**, полностью осознаём потенциальную небезопасность этого участия для нашего здоровья и имущества, и подтверждаем, что ответственность за собственную безопасность и здоровье несём самостоятельно. Ни мы, ни наши родственники, и никакие третьи лица не будут предъявлять претензии к организаторам, судьям и другим участникам в случае возникновения угрозы нашей жизни или здоровью, порчи либо утраты имущества и в случае каких-либо последствий такой угрозы, связанных с нашим участием в семейно-спортивном празднике «Пара на спорте».

_____ /

личная подпись

_____ /

расшифровка подписи

08 июля 2022 года

дата

_____ /

личная подпись

_____ /

расшифровка подписи

08 июля 2022 года

дата

СЕМЕЙНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Место проведения: конькобежный овал, **дистанция:** 350 метров

Инвентарь рассчитан на одну команду в забеге (всего 12 забегов).

Обязательное условие: участники (семейная пара) на всех этапах «семейной полосы препятствий» выполняют задание вместе и финишируют одновременно.

1 этап «Полоса препятствий»

Перед стартом команде (семейной паре) судья киперной лентой связывает в двух местах ноги - у щиколотки и выше колена, оставляя по одной ноге с каждой стороны свободной.

Инвентарь: обруч - 7 шт., степ - 4 шт., конус красный - 6 шт., конус оранжевый - 6 шт., палки гимнастические - 3 шт.

Задача: По сигналу судьи команда (пара) бежит со связанными ногами, преодолевая следующие препятствия:

- на дистанции раскладываются 6 обручей («островки») в произвольном порядке на обозначенные места. Команда (пара) должна перейти «болото» по «островкам», не наступая в «болото»;
- команда пробегает по степам (4 шт.), которые установлены горизонтально;
- команда обегает красные конусы (6 шт.) змейкой;
- участники бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают через него, кладут на место, продолжая движение;
- на дистанции установлены «барьеры», задача команды перешагнуть или перепрыгнуть одновременно все барьеры (3 шт.), не задев их ногами.

После преодоления «полосы препятствий», на финише 1 этапа команда (семейная пара) самостоятельно развязывают ноги, и бегут на следующий этап.

2 этап «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Инвентарь: специализированная доска для пресса - 1 шт.

Задача: Первой упражнение выполняет женщина, мужчина держит ноги, далее смена партнеров. Участники принимают исходное положение лежа на «доске», руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Первый участник (женщина) выполняет поднимание туловища 5 раз, целуя в губы партнера, потом участники меняются местами и выполняют те же действия. Судья на этапе оценивает правильность выполнения упражнения и количество повторений. Далее, вместе бегут к 3-му этапу. **Обязательное условие прохождения данного этапа:** поцеловать в губы свою вторую половинку.

3 этап «Приседание с блином»

Инвентарь: блин для штанги – для женщин 5 кг - 1 шт., для мужчин 10 кг - 1 шт., модуль «куб» - 2 шт.

Задача: Упражнение «приседание с блином» команда (семейная пара) выполняет одновременно (синхронно), количество приседаний 10 раз. Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, блин держится двумя руками, на уровне груди, допускается прижимать блин к груди. Приседание осуществляется участниками одновременно до тех пор, пока таз не коснется модуля «куб», после, необходимо подняться в исходное положение. Судья на этапе оценивает правильность выполнения упражнения и количество повторений. Далее, вместе бегут к 4-му этапу.

4 этап «В одной лодке»

Инвентарь: лодочка – 1 шт.

Задача: на этапе стоит «лодочка», команда (семейная пара) вдвоем встают в «лодочку» и переправляются в ней к 5-му этапу.

5 этап «Тачка»

Инвентарь: тачка садовая – 1 шт.

Задача: Представительница женского пола садится в тачку, после этого мужчина катит тачку до следующего этапа.

6 этап «За рулём»

Инвентарь: «машинка» – 1 шт.

Задача: Команда (семейная пара) одновременно садятся сверху в «машинки», и с помощью ног (ногами отталкиваются от асфальта) передвигаются к заключительному этапу.

7 этап «Обручальное кольцо»

Инвентарь: обруч – 1 шт.

Задача: Команда (семейная пара), надев на себя обруч (участники находятся внутри обруча), бегут вместе к финишу.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

СПОРТИВНЫЕ КОНКУРСЫ

Место проведения: хоккейный корт

Дартс

Используется мишень от 1 до 20 очков. Каждый участник из команды выполняет три соревновательные попытки по 3 дротика в каждой попытке. Очки считаются по дротикам, оставшимся в мишени. Упавшие дротики в зачет не идут. Результат определяется по сумме очков, набранных командой (семейной парой) во всех соревновательных попытках. Без пробных попыток.

Серсо

Каждый участник из команды выполняет по 10 бросков специальным кольцом в сектор с очками, с расстояния 2-х метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. В результате всех бросков участники набирают очки. Результат определяется по сумме очков, набранных командой (семейной парой). Без пробных попыток.

«Попади в цель»

Каждый участник из команды выполняет по 6 бросков теннисным мячом по секторам баннера с расстояния 3-4 метров. Задача попасть мячом в сектор (отверстие). Каждый сектор имеет определенное количество очков. Результат определяется по сумме очков, набранных командой (семейной парой) во время бросков. Без пробных попыток.

«Рыбалка»

Инвентарь: удочка с крючком – 2 шт., рыбки – 10 шт., ведро, емкость для рыбок – 1 шт.

Задача: по сигналу судьи семейная пара удочками вылавливает рыбок из «моря», насаживая их на крючки (рыбки и крючки на липучках) и складывают их в ведро. Побеждает команда (семейная пара), которая выловила рыбок за наименьшее количество времени.