

СОГЛАСОВАНО

Председатель КМС и СП
Администрации НГО
_____ Т.В. Сапегина

УТВЕРЖДАЮ

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

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного семейного фестиваля «Профсоюз на спорте», в рамках фестиваля приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

26 декабря 2022 года (р. 7, п. 193)

1. Цели и задачи

Основными задачами спортивного семейного фестиваля «Профсоюз на спорте» являются:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация физической культуры и спорта;
- повышение уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения;
- укрепление здоровья, формирование общей культуры и здорового образа жизни семьи;
- расширение форм семейного досуга.

2. Место и сроки проведения

Спортивный праздник состоится **26 декабря 2022 года** в физкультурно-оздоровительном комплексе «Кедр Южный» (ул. Ленина, 136А). Начало фестиваля в 18.00 часов.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство соревнованиями осуществляет Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Кедр» Новоуральского городского округа (МБУ «СК «Кедр» НГО) и Территориальная организация профсоюза г. Новоуральска.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на МБУ «СК «Кедр» НГО.

Подготовка места проведения, необходимого инвентаря и оборудования, медицинское обеспечение возлагается на администрацию ФОК «Кедр Южный».

Ответственный за спортивно-массовое мероприятие – ст. инструктор-методист Пеганова Наталия Андреевна (контактный телефон 8 (343-70) 5-85-39, пн.-пт. с 08-30 до 16-30 перерыв с 13-00 до 14-00 часов).

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в семейном фестивале допускаются **ТОЛЬКО** семьи (мама, папа или другие кровные родственники), с детьми по **ТРЕМ** возрастным группам, **прошедшие предварительную регистрацию.**

Обязательные условия – один из родителей (мама, папа или другой кровный родственник) **должен быть членом территориальной организации профсоюза г. Новоуральска** и один участник из команды (мама, папа, ребенок или кровный родственник) должен быть зарегистрирован в АИС системе ВФСК ГТО и иметь УИН номер.

Состав команды 3 человека. Возраст родителей не ограничен.

К участию в семейном фестивале допускаются семьи с детьми по возрастным группам:

- **1 группа** – мама, папа, ребенок (6-8лет);
- **2 группа** – мама, папа, ребенок (9-10лет);
- **3 группа** – мама, папа, ребенок (11-12лет).

Предварительные заявки на участие в фестивале «Профсоюз на спорте» принимаются **до 22 декабря 2022 года** включительно, в связи с формированием стартовых протоколов.

Регистрации семей в день проведения Фестиваля (26 декабря) **НЕ БУДЕТ!**

Для **обязательной предварительной регистрации** необходимо отправить заявку на участие в фестивале на эл. почту sport-kedr@yandex.ru, с указанием:

- Фамилия, Имя, Отчество всей семьи;
- полная дата рождения и полных лет ребенка;
- место учебы (д/с, школы) ребенка, место работы родителей;
- номер профсоюзного билета одного из родителей (или кровных родственников), номер УИН – указать чей это номер (Ф.И.О.);
- контактный телефон одного из родителей.

ВНИМАНИЕ!

В связи с ограниченным изготовлением количества сувенирной продукции, количество семей ограничено - по 15 семей в возрастной группе 6-8 лет и по 15 семей в группе 9-10 лет, 10 семей в возрастной группе 11-12 лет.

5. Этапы спортивной программы

№	Ребенок	Мама	Папа
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами от пола и на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами от пола и на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами от пола и на гимнастической скамье
2.	Серсо	Серсо	Серсо
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)
4.	Эстафета «Полоса препятствий»	Дартс	Дартс

6. Краткое описание видов спорта

1. НАКЛОН

Каждый участник из семьи выполняет стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 секунд.

2. СЕРСО

Каждый участник из команды выполняет 8 бросков специальным кольцом в сектор с очками, с расстояния 2,5 метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. В результате всех бросков участник набирает очки. Командное первенство определяется по наибольшему количеству набранных всеми участниками очков в команде. Без пробных попыток.

3. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА из положения лежа на спине (за 30 секунд)

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. ДАРТС

Родители (мама, папа, или другой кровный родственник) выполняют 3 соревновательные попытки по 3 броска (дротика). Очки считаются по дротикам, оставшимся в мишени. Упавшие дротики в зачет не идут. Командное первенство определяется по сумме очков, набранной командой (родителями). Без пробных попыток

5. ЭСТАФЕТА «Полоса препятствий»

Эстафету «Полоса препятствий» преодолевают только дети (все 3 возрастные группы). По команде судьи участник выполняет задания без остановки в определенном порядке. Для определения победителей учитывается время прохождения всей дистанции.

Задание № 1 «Перенос фитбола»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: расстояние 10 метров

ЗАДАНИЕ: бегом перенести 2 мяча (фитбол) и положить каждый «фитбол» в обруч.

Задание № 2 «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 барьеров высотой 30 см. Расстояние между барьерами до 1-го метра.

ЗАДАНИЕ: выполнить перепрыгивание с двух ног через барьеры.

Задание № 3 «Каракатица»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 5 метров. Участник принимает исходное положение – упор руками сзади, ногами вперед. Передвижение лицом вперед до ограничительной линии.

Задание № 4 «Пробежка по степ-дорожке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник в начале бежит змейкой между лежащих степов, затем пробегает над степ-дорожкой (степ между ног).

Задание № 5 «Переползание по-пластунски»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 пары стоек высотой 130 см. Расстоянии между стойками 100 см.

Высота от пола до натянутой границы 40 см.

ЗАДАНИЕ: проползти по-пластунски под ограничительными стойками, не задевая их.

Задание № 6 «Собери башню»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник должен быстро из модулей собрать «башню», т.е. поставить «модули» друг на друга в определенном порядке (порядок покажет судья). После выполнения задания участник бежит и пересекает линию финиша.

7. Определение победителей и награждение

Команды победители и призеры семейного фестиваля «Профсоюз на спорте» по трем возрастным группам в общем зачете определяются по наименьшей сумме очков-мест во всех видах соревнований. При равенстве очков-мест приоритетом считается эстафета «Полоса препятствий».

Команда - победитель, в каждой возрастной группе (дети 6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет), награждаются кубком, медалью и дипломом.

Команды – призеры (2,3 место) в каждой возрастной группе будут награждены медалями и дипломом.

Все команды-участники семейного фестиваля ГТО поощряются сувенирной продукцией.

8. Финансирование

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, питание спортивных судей, награждение команд наградной атрибутикой и сувенирной продукцией за счет средств МБУ СК «Кедр» НГО.