

УТВЕРЖДАЮ

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
«Царское Село»

Пушкинского района

Ю.Д. Юрченко



13 марта 2022 года

Регламент

физкультурного мероприятия по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» по программе комплексных физкультурных мероприятий среди семейных команд Пушкинского района «Папа, мама и я – спортивная семья» 2022 года

Сроки проведения: 13 марта 2022 года.

Начало мероприятия: 09:30 (регистрация с 09:00).

Место проведения: ЦФКСЗ «Царское Село», г. Пушкин, Ленинградская ул., д. 83, лит. Б., Городской стадион.

Участники: семья, проживающие на территории Пушкинского района.

1. Участники физкультурного мероприятия

К участию по выполнению испытаний ВФСК «ГТО» по программе комплексных физкультурных мероприятий среди семейных команд Пушкинского района «Папа, мама и я – спортивная семья» 2022 года (далее – физкультурное мероприятие) допускаются семейные команды, состоящие из 2-х или 3-х человек, являющихся членами одной семьи.

Возраст взрослых членов команды не ограничен.

Физкультурное мероприятие проводится по возрастным группам среди следующих категорий:

Большая семейная команда (мама, папа, ребенок)	Малая семейная команда (мама, ребенок)	Малая семейная команда (папа, ребенок)
Ребенок младшего возраста 2012 – 2015 г.р.	Ребенок младшего возраста 2012 – 2015 г.р.	Ребенок младшего возраста 2012 – 2015 г.р.
Ребенок старшего возраста 2008 – 2011 г.р.	Ребенок старшего возраста 2008 – 2011 г.р.	Ребенок старшего возраста 2008 – 2011 г.р.
Большая семейная команда (мама, папа, два ребенка 2006 – 2015 г.р.)		

Примечание:

- вместо папы и мамы могут участвовать бабушка и дедушка;
- для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, вместо папы и мамы могут выступать представители детских домов-интернатов, опекуны;
- возраст ребёнка определяется годом рождения.

Семейная команда может принять участие в количестве категорий пропорционально количеству детей в данной семье.

В ходе физкультурного мероприятия не допускается замена участников команды.

2. Программа физкультурного мероприятия

Порядок выступления по категориям (время указано ориентировочно):

09:30 – Большие семейные команды;

10:30 - Малые семейные команды (мама, ребенок);

11:30 - Малые семейные команды (папа, ребенок).

Порядок и точное время выступления каждой категории будут определены главным судьей по окончании приема заявок и опубликованы не позднее 10.03.2022 года в группе «ВКонтакте»: https://vk.com/kfm_sk_pr.

3. Система проведения физкультурного мероприятия

Физкультурное мероприятие проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол №1 от 23.07.2014 года пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 года и 27.08.2014 года.

Физкультурное мероприятие командное.

№	Виды испытаний	Выполняют
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Папа / Ребенок
2	Подъем туловища из положения лежа на спине	Мама
3	Прыжок с места в длину толчком двумя ногами	Папа / Мама / Ребенок
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Папа / Мама / Ребенок
5	Бег на дистанцию 60 метров	Папа / Мама / Ребенок

Требования к выполнению видов испытаний:

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

Время выполнения: 4 минуты.

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 испытаний (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.

2. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Время выполнения: 1 минута.

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 подъемов (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.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты из «замка»;
- 4) смещение таза.

3. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами.

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.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

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.

5. Бег на дистанцию 60 метров.

Начало бега из положения высокого старта.

ОШИБКИ:

- 1) заступ за линию старта или касание ее;
- 2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);
- 3) отталкивание или создание помех сопернику;

Семейная команда должна иметь при себе сменную спортивную форму и обувь на каждого участника команды.

Организаторы, в зависимости от создавшихся обстоятельств (погодных условий, количества семейных команд и т. п.), могут изменить порядок проведения и сроки проведения физкультурного мероприятия.

Регламент и итоговые протоколы размещаются на официальном сайте: <http://cfkcs.ru>, и в группах ВКонтакте: https://vk.com/kfm_sk_pr, <https://vk.com/cfkcsnews>.

Протесты подаются официальным представителем команды главному судье не позднее, чем в течение 30 минут после окончания физкультурного мероприятия.

Протесты рассматриваются судьейской коллегией в течение трех рабочих дней с момента подачи. Решение по протесту оформляется письменным заключением и приобщается к отчёту.

4. Определение победителей

Общекомандное место в физкультурном мероприятии в каждой категории определяется по наименьшей сумме занятых личных мест в каждом виде многоборья, каждым членом семейной команды.

Личное место определяется по наименьшей сумме занятых мест в многоборье, при условии участия во всех испытаниях, в следующих номинациях:

- 1) Папа;
- 2) Мама;
- 3) Ребенок младшего возраста;
- 4) Ребенок старшего возраста.

Начисление очков в итоговый годовой командный и личный зачёт, а также зачёт по рейтингу организаций производится (см п.6 Положения о проведении комплексных физкультурных мероприятий среди семейных команд Пушкинского района «Папа, мама, и я – спортивная семья» 2022 года) с начислением очков по системе:

Занятое место	1	2	3	4	5	6+
Очки	100	97	94	92	91	и т.д. на 1 очко меньше

Например: команда Ивановых заняла общекомандное первое место (папа 3 место, мама 6 место, ребенок 1 место), таким образом в итоговый годовой зачёт идёт начисление очков следующим образом:

- командный зачёт - 100 очков,
- рейтинг среди организаций - 100 очков от Ивановых в «копилку» организации.
- личный зачёт: папа 94 очка, мама 90 очков, ребенок 100 очков.

5. Награждение

Победители и призёры общекомандного зачета в каждой категории и личного зачета в многоборье награждаются медалями и дипломами на следующем этапе комплексных физкультурных мероприятий среди семейных команд Пушкинского района «Папа, мама и я – спортивная семья» 2022 года.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, физкультурное мероприятие разрешается проводить на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

В местах проведения физкультурного мероприятия организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь медицинский допуск (согласие) к данным физкультурному мероприятию, который является основанием для допуска к участию.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всем участникам обязательно ношение масок в течение всего времени пребывания на физкультурном мероприятии, за исключением периода самого выступления.

7. Заявки

Предварительные заявки (Приложение №1) на участие принимаются до 10.03.2022 года только на электронный адрес: opsmm@cfkes.ru, с пометкой «ГТО, фамилия семейной команды». Обязательно заполняются все графы заявки.

В день проведения физкультурного мероприятия в судейскую коллегию необходимо предоставить:

- оригинал заявки, с подписями родителей;
- документы, удостоверяющие личность;
- медицинский допуск (согласие), договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

В случае не предоставления документов, участник может быть не допущен к физкультурному мероприятию.

Дополнительная информация:

- Официальный сайт: <http://cfkes.ru/>,
- Телефон: +7 (931) 326-05-90.

ЗАЯВКА
Выполнение испытаний ВФСК «ГТО»
 по программе комплексных физкультурных мероприятий среди
 семейных команд Пушкинского района «Папа, мама, и я – спортивная семья» 2022 года

« _____ »
 Фамилия семейной команды

Категория				
№ п/п	ФИО	Дата рождения ребенка	Номер и серия паспорта (св-ва о рождении)	Образовательное учреждение ребенка/ место работы родителей
1				
2				
3				
Место жительства				
Контактный телефон				
Своей личной подписью подтверждаю, что все указанные в заявке сведения являются достоверными; ограничений по здоровью для участия в физкультурном мероприятии члены команды не имеют; ответственность за свою жизнь и здоровье несут лично. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут родители.			ФИО представителя команды	Дата и подпись
Члены команды дали разрешение на обработку своих персональных данных. Против фото-видео съемки и размещение материалов в печатных и электронных СМИ не возражают.				

Категории:

1. БСК мл (большая семейная команда: мама, папа, ребенок мл. возраста 2012 – 2015 г.р.)
2. БСК ср (большая семейная команда: мама, папа, ребенок ср. возраста 2008 – 2011 г.р.)
3. МСК М мл (Малая семейная команда: мама, ребенок мл. возраста 2012 – 2015 г.р.)
4. МСК М ср. (Малая семейная команда: мама, ребенок ср. возраста 2008 – 2011 г.р.)
5. МСК П мл (Малая семейная команда: папа, ребенок мл. возраста 2012 – 2015 г.р.)
6. МСК П ср (Малая семейная команда: папа, ребенок ср. возраста 2008 – 2011 г.р.)