

«УТВЕРЖДАЮ»
Врио Председателя
Комитета по спорту
Псковской области



Г.А.Овсова
2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ПО «Центр
спортивной подготовки»



А.Б.Сидоров
2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об областных соревнованиях среди семейных команд «Всей семьей»

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся в целях:

- привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды здорового образа жизни, активного отдыха, совместного досуга взрослых и детей и на этой основе: создание условий для возникновения сильной, дружной и сплоченной семьи.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **21 декабря 2024 год** в спорткомплексе дер. **Псковичи Псковского района**. Начало соревнований в **11.00**, приезд – в **10.30**

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется Комитетом по спорту Псковской области. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ГБУ ПО «Центр спортивной подготовке и главную судейскую коллегию.

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются семьи из трех человек (папа, мама, ребенок 9-10 лет), по одной семье из каждого муниципалитета, из г. Пскова - 2 семьи (победители муниципальных соревнований).

При себе иметь паспорта родителей, свидетельство о рождении ребенка.

Участники допускаются только при наличии медицинской справки с указанием установленной группы здоровья (I или II группа).

5. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Медицинское обеспечение.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных

соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Допуск участников к соревнованиям и оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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».

6. Программа соревнований:

Перед началом проведения соревнований каждая команда представляет девиз и название. Командой должна быть определена единая форма одежды.

Общая разминка проводится под музыку в течение 10 мин.

Конкурсы

Эстафета «Челночок» *** В основе эстафеты испытание (тест) комплекса ГТО «Челночный бег» 3 x 10 м. Для проведения эстафеты на полу обозначаются 2 линии на расстоянии 10 м одна от другой. Первым стартует ребенок, пробегает 3 отрезка по 10 метров (челночный бег), передает эстафету маме (мама стартует с противоположной стороны площадки), которая также пробегает 3 отрезка по 10 метров, последним выполняет челночный бег папа.

«Паучок» *** Участники передвигаются спиной по ходу движения из исходного положения сидя на полу, руки на полу, ноги согнуты в коленях, до фишки и обратно. 1 этап – ребенок, 2 этап – мама, 3 этап – папа.

Эстафета комбинированная***

1 этап: ведение футбольного мяча до фишки и обратно

2 этап: бег с теннисной ракеткой, на которой нужно удерживать мяч

3 этап: бег через скакалку до фишки и обратно

Распределение участников по этапам произвольное.

Баскетбол *** Ребенок ведет баскетбольный мяч до фишки, назад – бегом с мячом в руках. Передает эстафету маме. Мама ведет мяч до фишки, назад – бегом с мячом в руках. Папа, приняв эстафету от мамы, ведет мяч до баскетбольного кольца, выполняет бросок по кольцу (пока не попадет), назад - бегом с мячом в руках.

Обруч Папа запускает (катит) обруч маме, во время движения обруча ребенок (как можно больше раз) пролезает в катящейся обруч. Результат определяется по количеству пролезаний в обруч. Выполнение упражнения останавливается при прекращении поступательного движения обруча (падение).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - испытание (тест) ВФСК ГТО. Участвует вся семья. Прыгает первый участник команды, с места его приземления прыгает второй участник, с места приземления второго участника прыгает третий. Результат определяется по общей длине прыжков (в см)

Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамье - испытание (тест) ВФСК ГТО. Вся семья по очереди выполняет наклон, стоя на гимнастической скамье. **Результат команды** определяется по сумме результатов всех членов семьи (в см).

Скиппинг (прыжки через скакалку)

2 участника команды вращают скакалку, третий участник прыгает через вращающуюся скакалку. Засчитывается количество прыжков, выполненных за 30 секунд. В процессе выполнения прыжков члены команды могут меняться местами.

7. Определение победителей

Результаты 4 эстафет (помечены звездочками ***) суммируются и определяются места в целом по эстафетной программе.

Итоги командного первенства среди команд-семей определяются по наименьшей сумме очков-мест, полученных в эстафетной программе, а также во всех остальных видах программы. В случае одинакового количества очков у 2 и более команд победитель определяется по наибольшему количеству первых мест, вторых, третьих и т. д.

Результат в каждом виде определяется по лучшему техническому результату.

8. Награждение

Победители и призеры областных соревнований награждаются дипломами, медалями и кубками. Каждой команде вручается памятный приз, как победителю муниципальных соревнований.

9. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований несет ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки»:

- услуги по предоставлению спортивного зала;
- компенсационные выплаты судьям на питание (ГСК – 3 дня, судьи – 1 день);
- награждение победителей и призеров областных соревнований и победителей муниципального этапа соревнований;
- информационные расходы (баннер) и сувенирная продукция;

Расходы по командированию команд на соревнования - за счет командирующих организаций.

10. Заявки

Не позднее **16 декабря 2024 г.** необходимо сообщить фамилию семьи-участницы в ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки» на электронный адрес или по тел. 8(8112)-20-10-57.

На соревнованиях каждая семья-команда предъявляет:
паспорта родителей и свидетельство о рождении ребенка;
заявку, заверенную печатью и подписью командирующей организации
на каждого участника: медицинскую справку с указанием установленной
группы здоровья (I или II группа)

Заявка
на участие в областных соревнованиях
среди семейных команд «Всей семьей»

от _____
(указать район или город)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения
	Папа	
	Мама	
	Ребенок	

Представитель команды: _____
(Ф.И.О., подпись)

Подпись и печать командирующей организации