

УТВЕРЖДАЮ

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



Ю.Д. Юрченко

2023 г

Регламент

**физкультурного мероприятия по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023,
дивизион «Спортивная семья»**

Сроки проведения: 02 апреля 2023 г.

Начало мероприятия 10:30 – начало регистрации участников;

11:00 – старт участников

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

1. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в физкультурном мероприятии по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023, дивизион «Спортивная семья» (далее – Мероприятие) допускаются семейные команды в составе из 2-х или 3-х человек, являющихся членами одной семьи. Возраст взрослых членов команды не ограничен. Возраст детей – от 7 до 14 лет.

Мероприятие проводится среди следующих категорий:

Большая семейная команда (папа, мама, ребенок)	Малая семейная команда (папа, ребенок)	Малая семейная команда (мама, ребенок)
Ребенок младшего возраста (2013 – 2016 г.р.)	Ребенок младшего возраста (2013 – 2016 г.р.)	Ребенок младшего возраста (2013 – 2016 г.р.)
Ребенок старшего возраста (2009 – 2012 г.р.)	Ребенок старшего возраста (2009 – 2012 г.р.)	Ребенок старшего возраста (2009 – 2012 г.р.)

Примечание:

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

Большая семейная команда с двумя и более детьми одновременно может принять участие в категориях «Большая семейная команда», «Малая семейная команда» (папа, ребенок), «Малая семейная команда» (мама, ребенок) количество раз кратное количеству детей в семье, зачет осуществляется по всем категориям.

Семейная команда должна указать образовательное учреждение, в котором обучается ребенок.

2. Программа Мероприятия

Порядок и время выступления каждой категории команд будут определены главным судьей по окончанию приема заявок.

Порядок выступления по категориям (время указано ориентировочно):

10:30-11.00 – регистрация и старт категорий:

- «Малая семейная команда» (мама, ребенок) младшего возраста;
- «Малая семейная команда» (мама, ребенок) старшего возраста;
- «Малая семейная команда» (папа, ребенок) младшего возраста;
- «Малая семейная команда» (папа, ребенок) старшего возраста.

10:45-11.00 – регистрация и старт категорий:

- Большая семейная команда младшего возраста;
- Большая семейная команда старшего возраста;
- Большая семейная команда (мама, папа, два ребенка 2009 – 2016 г.р)

3. Система проведения Мероприятия

Мероприятие проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Мероприятие лично- 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 испытания (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 спортивную форму и сменную обувь на каждого участника команды.

В случае форс-мажорных обстоятельств (неблагоприятные метеорологические условия и т.п.) на день проведения физкультурного мероприятия, ГСК оставляет за собой право изменить порядок и сроки проведения (об этом сообщается представителям команд).

4. Условия подведения итогов

Общеконандное место в 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.

5. Награждение

По итогам проведения Мероприятия, победителям и призёрам общеконандного зачета в многоборье вручается наградная атрибутика на следующем этапе Лиги сильнейших Пушкинского района-2023, дивизион «Спортивная семья».

Победителям и призёрам личного зачета в каждой категории и многоборье вручается наградная атрибутика на следующем этапе Лиги сильнейших Пушкинского района-2023, дивизион «Спортивная семья».

6. Порядок и сроки подачи протестов

Протесты подаются официальным представителем команды в письменном виде главному судье не позднее, чем в течение 30 минут после окончания Мероприятия.

Протесты рассматриваются судейской коллегией в течение пяти рабочих дней с момента подачи. Решение по протесту оформляется письменным заключением и приобщается к отчёту ГСК о проведении вида программы Лиги сильнейших Пушкинского района-2023.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, 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.

Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника Лиги сильнейших Пушкинского района.

При отсутствии страхового полиса ответственность за свою жизнь и здоровье возлагается на самого участника (за ребенка ответственность берут родители).

В местах проведения Мероприятия организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь медицинское заключение о допуске к участию в Мероприятии, заверенное подписью врача, печатью врача и печатью медицинского учреждения (справка).

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».

Мероприятие проводится в соответствии с действующими требованиями постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 №121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - постановление №121).

8. Подача заявок на участие

Предварительные электронные заявки на участие в Мероприятии принимаются **только через он-лайн-заявки**: <https://vk.cc/cmXrXy> (для малых семейных команд); <https://vk.cc/cmXsHe> (для больших семейных команд); <https://vk.cc/cmXumj> (для больших семейных команд с 2-мя детьми) до 16:00 30.03.2023 года.

В день проведения Мероприятия в судейскую коллегия необходимо предоставить:

- полностью заполненную заявку на участие в Мероприятии (Приложение №1);
- документ, удостоверяющий личность;
- медицинский допуск к Мероприятию;
- договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

В случае непредставления указанных документов, а также предоставления недостоверных сведений в заявке, участник может быть не допущен до вида программы или снят с участия в виде программы Лиги сильнейших Пушкинского района-2023.

9. Дополнительная информация

Вся информация о Мероприятиях в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- на официальном сайте СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село»: cfks.ru, pushkinsport.ru;
- в группе «ВКонтакте»: vk.com/cfksnews, vk.com/pushkinsport;
- на странице «Telegram»: t.me/cfksnews

Адрес и контактные данные:

Адрес: 196605, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Ленинградская ул., 83 литера Б

Телефон: +7 (931) 326-05-90

Электронная почта: opsmm@cfks.ru

Главный судья Мероприятия- начальник отдела организации и проведения спортивно- массовых мероприятий Харламова Ю.Б.

ЗАЯВКА

на участие в физкультурном мероприятии по выполнению нормативов испытаний
(тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО) в рамках Лиги сильнейших Пушкинского района-2023,
дивизион «Спортивная семья»

(наименование учреждения)

Категория			
	ФИО	Дата рождения	Образовательное учреждение ребенка
РЕБЕНОК			
1			
РОДИТЕЛИ			
2 МАМА			
3 ПАПА			
Место жительства			
Контактный телефон			
Своей личной подписью подтверждаю, что все указанные в заявке сведения являются достоверными. Члены команды дали разрешение на обработку своих персональных данных. Против фото-видео съемки и размещение материалов в печатных и электронных СМИ не возражаю.			ФИО
			Дата и подпись

Категории:

1. БСК мл (большая семейная команда: мама, папа, ребенок мл. возраста 2013 – 2016 г.р.)
2. БСК ср (большая семейная команда: мама, папа, ребенок ст. возраста 2009 – 2012 г.р.)
3. МСК М мл (Малая семейная команда: мама, ребенок мл. возраста 2013 – 2016 г.р.)
4. МСК М ср. (Малая семейная команда: мама, ребенок ст. возраста 2009 – 2012 г.р.)
5. МСК П мл (Малая семейная команда: папа, ребенок мл. возраста 2013 – 2016 г.р.)
6. МСК П ср (Малая семейная команда: папа, ребенок ст. возраста 2009 – 2012 г.р.)

