**РЕГЛАМЕНТ**

**Комплексные соревнования по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» в рамках Спартакиады**

**семейных команд Санкт-Петербурга**

 **«Семейные игры - 2015»**

Комплексные соревнования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) в рамках Спартакиады семейных команд Санкт-Петербурга «Семейные игры - 2015» состоятся:

**26 апреля 2015 года** в Спортивном комплексе «Легкоатлетический манеж», по адресу: Петроградский район, Крестовский остров, Теннисная аллея, д.3, лит. А

Соревнования проводятся по графику:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Район | начало старта(номер зоны) | Время регистрации | Время разминки | Время старта |
|  | **1 смена** |  | **9.00 – 10.00** | **10.00 – 10.25** | **10.30** |
| 1. | Адмиралтейский | 1 |  |  |  |
| 2. | Василеостровский | 2 |  |  |  |
| 3. | Выборгский | 3 |  |  |  |
| 4. | Калининский | 4 |  |  |  |
| 5. | Кировский | 5 |  |  |  |
| 6. | Колпинский | 6 |  |  |  |
|  | **2 смена** |  | **9.00 – 10.00** | **10.30 – 10.55** | **11.00** |
| 7. | Красногвардейский | 1 |  |  |  |
| 8. | Красносельский | 2 |  |  |  |
| 9. | Кронштадтский |  3 |  |  |  |
| 10. | Курортный | 4 |  |  |  |
| 11. | Московский | 5 |  |  |  |
| 12. | Невский | 6 |  |  |  |
|  | **3 смена** |  | **9.00 – 10.00** | **11.00 – 11.25** | **11.30** |
| 13. | Петроградский | 1 |  |  |  |
| 14. | Петродворцовый | 2 |  |  |  |
| 15. | Приморский | 3 |  |  |  |
| 16. | Пушкинский | 4 |  |  |  |
| 17. | Фрунзенский | 5 |  |  |  |
| 18. | Центральный | 6 |  |  |  |

**Порядок старта:**

- большая семейная команда мама, папа, ребенок младшего возраста 2005 – 2008 г.р.,

- большая семейная команда мама, папа, ребенок среднего возраста 2004-2001 г.р.,

- большая семейная команда мама, папа, ребенок старшего возраста 1999-2000 г.р.,

- малая семейная команда мама, ребенок младшего возраста 2005 – 2008 г.р.,

- малая семейная команда мама, ребенок среднего возраста 2004-2001 г.р.,

- малая семейная команда папа, ребенок младшего возраста 2005 – 2008 г.р.

- малая семейная команда папа, ребенок среднего возраста 2004-2001 г.р.

**Условия соревнований**: Соревнования командные, проводятся по 6 видам испытаний и легкоатлетической эстафете. Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

Командный результат определяется по сумме мест, занятых командами в отдельных видах испытаний. В случае равенства результатов у двух и более команд преимущество имеет команда, у которой больше 1-х (2-х, 3-х и т.д.) мест.

Одновременно стартуют команды шести районов.

Участники команды проходят следующие этапы (зоны):

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

Участвуют все члены команды.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

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 пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (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 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола;
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



**2. Прыжки на скакалке в течение 1 мин.**

Участвуют все члены команды.

Инвентарь: секундомер, скакалки.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Прыжки на скакалке выполняются одновременно толчком двух ног. Засчитывается общее количество прыжков, выполненных за 1 мин.

По команде судьи «К снаряду» участник подходит к скакалке и в течение 30 с имеет право опробовать скакалку и подготовиться к выполнению испытания. Затем по команде «Старт!» участник начинает выполнять упражнение.

**ОШИБКИ**:

1) прыжки толчком одной ноги;

2) начало выполнения упражнения до команды «Старт!».

**3. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами**

Участвуют все члены команды.

Инвентарь: рулетка.

Порядок выполнения упражнения: ребенок, мама, папа.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – И.П.): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.



**4. Бег 60 метров.**

Участвуют все члены команды.

Инвентарь: секундомер, стартовый пистолет.

Перед стартом вся семья выстраивается на месте старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают положение низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание!» участники забега занимают удобное положение низкого старта для начала бега. Затем, когда спортсмены замерли, подается сигнал к началу бега.

Бег на дистанцию 60 м выполняется из положения низкого старта.

Порядок расположения членов семьи на старте произвольный.

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию старта или касание ее;

2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);

3) отталкивание или создание помех сопернику;

4) при самовольном уходе с дорожки участник не снимается с соревнований.

**5. Подъем туловища из положения лежа на спине.**

Участники испытания - мамы.

Инвентарь: гимнастические маты, секундомер.

Подъем туловища из положения лежа 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 подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счет. Время выполнения упражнения - 1 минута.

 **ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (колений);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты из «замка»;

4) смещение таза.

**6. Поднимание гири вверх.**

Участники испытания - папы.

Инвентарь: гиря 16 кг.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 1 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

**ЗАПРЕЩЕНО:**

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

 **ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;



**7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП СОРЕВНОВАНИЙ - ЭСТАФЕТА:**

Участники: большая семейная команда мама, папа, ребенок старшего возраста

1999-2000 г.р.,

Инвентарь: секундомер, стартовый пистолет.

Дистанция эстафеты: 3х100 м.

Порядок прохождения этапов: 1 этап – ребенок, 2 этап – мама, 3 этап – папа.

Перед стартом вся семья поочередно занимает место своего старта (этапа). Эстафета начинается с отмеченных стартовых позиций, каждая команда всю дистанцию бежит по своей дорожке. Стартер подает команду «На старт» и, когда участники замерли, подает сигнал к началу бега. Начало бега из положения высокого старта. Передача палочки следующему участнику должна осуществляться в зоне передачи длиной 20 метров.

**ОШИБКИ**:

1) заступ за линию старта или касание ее;

2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);

3) отталкивание или создание помех сопернику;

4) выход за зону передачи при передаче эстафетной палочки.

**Примечание:** Заявка должна иметь допуск врача к соревнованиям на каждого участника (подпись и печать врача), все участники должны иметь оригинал договора
о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется главному судье Спартакиады.

 Предварительное подтверждение об участии команды в соревнованиях (для включения в протокол) сообщается главному судье Спартакиады Досковской Светлане Николаевне до 24.04.2015 по телефону: +7-921-773-82-67 или электронной почте: doskovskaya-fso@mail.ru.