**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении фестиваля «Всей семьей на ГТО!»,**

**посвященного году семьи**

1. **Общие положения**

Фестиваль «Всей семьей на ГТО!» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с п. 13 комплекса мер по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае, утвержденного распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22 марта 2016 года № 92-р «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае».

Целью проведения Фестиваля является вовлечение семей в систематические занятия физической культурой и спортом, организация досуга.

Задачами Фестиваля являются:

– популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО);

– повышение уровня физической подготовленности;

– пропаганда здорового образа жизни.

1. **Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится на базе спортивной школы 27 января 2024 года.

 Начало соревнований в 10.00 часов.

1. **Организаторы физкультурного мероприятия**

Ответственность за организацию и проведение Фестиваля возлагается на тренеров.

Ответственность за проведение комиссии по допуску участников, проведение спортивной части Фестиваля, подготовку протоколов и отчета главного судьи возлагается на главную судейскую коллегию.

1. **Требования к участникам физкультурного**

**мероприятия и условия их допуска**

К участию в Фестивале допускаются семьи, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Состав команды 3**человека**(папа, мама, ребенок).

Представитель команды определяется из числа участников команды.

Участники команды должны иметь единую спортивную форму.

1. **Программа физкультурного мероприятия**

Соревнования Фестиваля являются личными.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 1 февраля 2018 года. Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 года № 90.

1. **Программа соревнований**

Соревнования проводятся в формате «полосы препятствий».

Маршрут состоит из 4 станций. Судья подает команду и включает секундомер, затем первый участник команды на время проходит все станции, после прохождения последней станции первый участник бежит к своему партнеру по команде, который находится в зоне старта/финиша и передает ему эстафету ударом ладони по ладони.

Судьи на дистанции фиксируют нарушения:

- за не выполнение вида / выполнение 50 % норматива – 60 секунд штрафного времени;

- за отказ от выполнения любого вида – 120 секунд штрафного времени;

- передача эстафеты вне коридора или без касания ладони по ладони другого участника – 30 секунд.

Каждому участнику необходимо пройти следующие станции:

**1 станция – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участнику необходимо выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше: папы – 180 см, мамы – 140 см., ребенок – 120 см.

В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет». Если попытка не удачная, то участник осуществляет следующие попытки, но не более 3.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка или после третьей неудачной попытки, участник сразу переходит (перебегает) на станцию 2.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- прыжок меньше заданного расстояния.

**2 станция – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно» участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы, высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить количество повторений: папы – 15 раз, мамы – 10 раз, ребенок – 5 раз.

Повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;

- поочередное разгибание рук;

- руки не полностью выпрямляются в локтях.

Выполнив нужное количество повторений, участник сразу переходит (перебегает) на станцию 3.

**3 станция – «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Участник выполняет испытание: папы – 25 раз, мамы – 15 раз, ребенок – 10 раз.

Участник принимает исходное положение лежа на спине, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения судья говорит счет, если повторение выполнено без ошибок, либо «Нет» и называет ошибку, после количество правильных повторений.

Повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками коврика;

- размыкание пальцев «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующую станцию.

**4 станция – «Челночный бег 3\*10 м»**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченной дистанцией 10 метров.

Участник, добежав до стартовой отметки должен пробежать 10 метров, оббежать фишку, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров, после чего вернуться на финиш, передав эстафету

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

После прохождения станций участник возвращается (бежит) в зону старта/финиша по полосе препятствий. Передает эстафету второму участнику команды. Второй участник команды выполняет те же испытания, по возвращении в зону старта/финиша, судья останавливает секундомер.

Общее время прохождения всех станций командой суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения дистанции, затем определяется итоговый результат «полосы препятствий».

Таблица требований к прохождению каждого пункта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Челночный бег 3\*10 м |
| Папа | 180 см | 15 | 25 раз | 3\*10 м |
|  Мама | 140 см | 10 | 15 раз | 3\*10 м |
| Ребенок | 120см | 5 | 10 раз | 3\*10 м |

1. **Награждение**

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в личном зачете Фестиваля, награждаются кубками, медалями и грамотами.

1. **Заявки на участие**

 Заявки на участие в Фестивале принимаются до 20 января 2024 года классными руководителями.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**спортивного фестиваля**

***"Всей семьей на ГТО!"***

Тренер преподаватель по волейболу:

Ефименко Елена Юрьевна