

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ «Отдел спорта
администрации Фурмановского
муниципального района»

_____ **О.В. Куликова**

ПОЛОЖЕНИЕ
**о проведении соревнований комплекса ГТО «Папа, мама, я,
ГТО - одна семья!»**

Цели и задачи:

- привлечение наибольшего количества родителей и детей к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- Организация информационно-пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО среди детей и их родителей;
- Создание условий для выполнения норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Время и место проведения

Соревнования проводятся года на территории. Начало мероприятия
в

Руководство проведения соревнований:

Участники соревнования:

К участию в мероприятии допускаются: семьи (папа, мама, ребенок в возрасте от 6 до 8 лет (I ступень комплекса ГТО) учащихся дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных учреждений.

Участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте gto.ru (получить УИН номер), иметь медицинский допуск.

Программа и условия проведения соревнования:

Основу программы мероприятия включают виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к своей возрастной ступени комплекса ГТО.

Определяются победители в номинациях:

- **«Семья ГТО»** побеждает команда, набравшая наибольшее количество суммы очков многоборья комплекса ГТО (папы, мамы, ребенка);

- «Самый спортивный папа»:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине;

- «Самая спортивная мама»:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу;
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине;

- «Самый спортивный ребенок»:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Челночный бег 3x10 м;

Эстафеты ГТО.

Эстафета проводится на площадке 18 X 9 м. и может являться финальным днем проведения соревнований комплекса ГТО «Папа, мама, я, ГТО - одна семья!».

1 этап - (челночный бег 3x10) мама, ребенок, папа (по очереди).

2. этап – (прыжок в длину с места) ребенок выполняет три прыжка в длину с места толчком двумя ногами, его задача перепрыгнуть дистанцию 3 м., в случае не преодоление дистанции - штраф (папа выполняет 5 отжиманий).

3. этап – (поднимание туловища из положения лежа на спине) мама выполняет данное испытание в количестве 15 раз.

4. этап – (сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу) папа выполняет 15 раз сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Условия определения победителей.

Побеждает команда показавшая лучшее время.

Условия финансирования

Финансовые расходы несет МКУ «Отдел спорта администрации Фурмановского муниципального района».