

# Положение

## О проведении Открытой спартакиады Ключевского района по спортивным семьям.

### 1) Цели и задачи:

Популяризация здорового образа жизни среди семей;

Укрепление здоровья детей и их родителей;

Накопление соревновательного опыта и повышение спортивного мастерства среди семей.

### 2) Дата и место проведения:

Соревнования проводятся **21 февраля 2021г.** в с. Ключи (спортзал СОК, лыжная база «Чемпион»- Маёвка). Регистрация участников с 10:30.

**Начало соревнований в 11:00**

### 3) Участники соревнований:

К участию к соревнованиям допускаются семьи, находящиеся в законном браке, и не имеющие медицинских противопоказаний. Команда состоит из трёх человек: папа, мама, ребёнок. Наличие документов, подтверждающих родство обязательно! Составные «семьи-команды» к участию в данных соревнованиях не допускаются!!!

### 4) Регламент соревнований:

Все семьи-Команды делятся на категории:

**1- «Семьи-новички»** ( впервые принимающие участие в подобных соревнованиях, с детьми 2009 г.р. и младше): зачёт отдельно проходит по «семьям с мальчиком» и отдельно по «семьям с девочкой».

**2- «Семьи-профи»** (семьи участвующие в зональных соревнованиях и Краевой Олимпиаде, с детьми 2009г.р. и младше): зачёт отдельно проходит по «семьям с мальчиком» и отдельно по «семьям с девочкой».

**3- «Старшие семьи»** ( семьи с детьми 2006-2008 г.р.): зачёт отдельно проходит по «семьям с мальчиком» и отдельно по «семьям с девочкой».



**ДАРТС:** Высота до центра 1,73м., расстояние до центра 2,37м.

3 пробных + 6 в зачёт бросков ( от пробных можно отказаться). Первым бросает ребёнок, вторая- мама, завершает папа. Победитель определяется по наибольшей общей сумме набранных очков всеми членами семьи.



**ПОДТЯГИВАНИЕ:** Папы и сын. Зачёт происходит по действующим правилам полиатлона. Время выполнения упражнения для пап из «семей-порфи» и «старших семей»- 4мин., для всех мальчиков и пап из «новичков»- 3 мин.



Подъем туловища

**ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА:** Мамы и дочь. Зачёт происходит по утверждённым правилам соревнований ГТО, с двумя точками касания. Время выполнения упражнения: для мам из «профи» и «старших»-1,30 мин., для всех девочек и мам из «новичков»-1мин.



**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – ЭСТАФЕТА:**

Зачёт происходит по действующим правилам эстафеты в лыжных гонках. Касание любой части тела при передаче эстафеты строго обязательно. Первым стартует ребёнок, затем - мама, завершает папа.

**ДИСТАНЦИИ:** «Семьи-новички»- ребёнок- 500., мама- 500м., папа-1км.

«Семьи-профи»- ребёнок-500м., мама-1км., папа-2км.

«Старшие семьи»- ребёнок-1км., мама-1км.,папа-2км.

**5) Награждение:**

Семьи, занявшие 1-3 место в своей категории, награждаются грамотами и медалями, а также сладкими призами.

**6) Организация соревнований:**

Для семей имеется возможность размещения в гостиничных номерах и общежитии. Заявки на проживание подать не позднее 18 февраля 2021. По всем интересующим вопросам обращаться по тел.: **8-929-395-0818 Белан**

**Виолетта Васильевна**