



Утверждено
начальник МКУ Управление образования
Ковдорского района
17.07.2020

Положение о проведении онлайн-конкурса «Семейное ГТО», посвященного Дню физкультурника

1. Принципы проведения соревнований

- 1.1. Участник выполняет спортивное задание (упражнение) в домашней обстановке (либо на улице) с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров).
- 1.2. Оценка выполнения спортивного задания происходит дистанционно на основании полученных по e-mail материалов от участников.
- 1.3. В адрес организаторов необходимо направить заявку на участие (приложение) и видеозапись испытаний не позднее 10 августа 2020 года.

2. Требования к участникам

- 2.1. Участвовать в конкурсе может семья, в которой есть один или два ребенка в возрасте от 6 лет.
- 2.2. Возраст родителей до 39 лет.
- 2.3. Пол ребенка не важен, по отдельным требованиям оценивается выполнение норматива мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами.

3. Требования к прохождению испытаний

- 3.1. Каждый из членов семьи должен выполнить одно испытание с обязательной видеофиксацией и замером параметров. Испытания и требования к их выполнению приведены в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.09.2018 №814.

- 3.2. Мужчины (отцы) выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: 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 исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Попытка не засчитывается в следующих случаях:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.3. Женщины (мамы) выполняют Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участница выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Попытка не засчитывается в следующих случаях:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

3.4. Ребёнок (дети) выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Попытка не засчитывается в следующих случаях:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

4. Подведение итогов

4.1. Результат прохождения испытаний переводится в баллы в соответствии с таблицами оценки выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО с учетом пола и возраста участника.

- 4.2. Отдельно учитываются семьи с одним ребёнком, с двумя детьми.
- 4.3. Побеждает семья, набравшая максимальное количество баллов.
- 4.4. Все участники конкурса получают дипломы. Семьи-победители награждаются подарками.

Электронный адрес для отправки видеоматериалов и заявок
sroo2013@mail.ru