

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля
«Папа, мама, я – спортивная семья»
II ЭТАП**

**Санкт-Петербург
2025 год**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль «Папа, мама, я – спортивная семья» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2025 год (раздел: «Физкультурные мероприятия среди смешанных возрастных групп населения»).

Фестиваль проводится в целях физического воспитания и физического развития жителей Санкт-Петербурга.

Задачами проведения Фестиваля являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом семей Санкт-Петербурга;
- формирование общественного мнения о социальной значимости развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Санкт-Петербурге;
- профилактика всех форм зависимости среди жителей Санкт-Петербурга средствами физической культуры.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения – 29 июня 2025 года.

Место проведения: Спортивный комплекс "Петровский", Малая спортивная арена, расположенный по адресу: Санкт-Петербург, Петровский остров, д.2, лит.3

3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство и контроль за организацией Фестиваля осуществляет Комитет по физической культуре и спорту (далее – Комитет).

Полномочия Комитета по организации и проведению Фестиваля в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) на текущий календарный год осуществляются Санкт-Петербургским государственным автономным учреждением «Центр подготовки спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (далее – СПб ГАУ «Центр подготовки»).

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляет подрядная организация, с которой заключен договор, в соответствии с законодательством Российской Федерации, с учетом положений Гражданского кодекса Российской Федерации, Федерального закона от 18.07.2011 года № 223-ФЗ «О закупках товаров, работ, услуг отдельными видами юридических лиц».

4. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ ФЕСТИВАЛЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются семейные команды следующих категорий:

- малая семейная команда: один взрослый (мама, папа, бабушка или дедушка) один ребенок 2011 – 2014 г.р.;
- малая семейная команда: один взрослый (мама, папа, бабушка или дедушка) один ребенок 2015 – 2018 г.р.;
- большая семейная команда: папа, мама, один ребенок 2011 – 2014 г.р.
- большая семейная команда: папа, мама, один ребенок 2015 – 2018 г.р.

Каждый участник может выступать только за одну семейную команду. Участие в Фестивале иных лиц не допускается.

Командам рекомендовано иметь единую спортивную форму и спортивную обувь.

Команды допускаются к участию в Фестивале в соответствии с поданными заявками.

5. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

10:00 – регистрация участников Фестиваля, начало работы интерактивной зоны;

11:45 – официальное открытие Фестиваля;

12:00 – старт соревновательной части Фестиваля;

16:30 – церемония награждения;

17:00 – закрытие Фестиваля.

Фестиваль состоит из 3 этапов:

I этап – комплекс ОФП;

II этап – беговая эстафета;

III этап – полоса препятствий.

Согласно жеребьевке, команды будут разделены на «волны», в каждой «волне» стартует по 4 команды. На прохождение каждого этапа командам дается 7 минут, на переход к следующему этапу 3 минуты.

Старт волн происходит каждые 10 минут.

I этап – Комплекс ОФП

Передача эстафеты производится касанием руки любой части тела следующего участника. Время на выполнение комплекса – 7 мин.

Комплекс ОФП состоит из следующих упражнений:

«Memory test». Для всех команд.

Со стартовым свистком команде показывается код из 6 знаков, состоящий из букв и цифр. В конце комплекса ОФП команда должна повторить 6 знаков последовательно. В случае правильного повторения команде добавляется 5 повторений, либо уменьшается время команды на 10 секунд в зависимости от того, успели или нет закончить комплекс до окончания лимита времени.

Для участников малых семейных команд:

«Juming Jacks»

Необходимо выполнить 20 повторений на команду: 10 взрослый + 10 ребенок. Участникам из положения стоя необходимо выпрыгнуть вверх и сделать хлопок руками над головой, параллельно с этим развести ноги на ширину плеч при приземлении, затем подпрыгнуть и сделать хлопок руками за спиной, а ноги свести вместе.

«Приседания»

Необходимо выполнить 20 повторений на команду: 10 взрослый + 10 ребенок. Участник из положения стоя выполняет приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встает, полностью распрямившись в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и фиксируется в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

«Полуберпи»

Необходимо выполнить 20 повторений на команду: 10 взрослый + 10 ребенок. Участник из положения стоя принимает прыжком двумя ногами положение упор лежа на вытянутых руках, затем возвращается в исходную позицию, подпрыгивает и делает хлопок над головой.

«Тачки»

Исходное положение: один участник становится в упор на руки лежа, другой участник берет его за ноги. Необходимо в таком положении перекачивать мяч заданное количество метров. Каждый участник повторяет перекачку мяча по-очереди.

«Прыжки через скакалку»

Необходимо выполнить 40 повторений на команду: 20 взрослый + 20 ребенок.

*на усмотрение организаторов комплекс может быть скорректирован до старта первой волны команд, о чем дополнительно сообщается участникам Судейской коллегией.

Для участников больших семейных команд:

«Jumping Jacks»

Необходимо выполнить 30 повторений на команду: 10 папа + 10 мама + 10 ребенок. Участникам из положения стоя необходимо выпрыгнуть вверх и сделать хлопок руками над головой, параллельно с этим развести ноги на ширину плеч при приземлении, затем подпрыгнуть и сделать хлопок руками за спиной, а ноги свести вместе.

«Приседания»

Необходимо выполнить 30 повторений на команду: 10 папа + 10 мама + 10 ребенок. Участник из положения стоя выполняет приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встает, полностью распрямившись в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и фиксируется в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

«Полуберпи»

Необходимо выполнить 30 повторений на команду: 10 папа + 10 мама + 10 ребенок. Участник из положения стоя принимает прыжком двумя ногами положение упор лежа на вытянутых руках, затем возвращается в исходную позицию, подпрыгивает и делает хлопок над головой.

«Тачки»

Исходное положение: один участник становится в упор на руки лежа, двое других участников берут его за ноги. Необходимо в таком положении перекачивать мяч заданное количество метров. Каждый участник повторяет перекачку мяча по-очереди.

«Прыжки через скакалку»

Необходимо выполнить 60 повторений на команду: 20 папа + 20 мама + 20 ребенок.

*на усмотрение организаторов комплекс может быть скорректирован до старта первой волны команд, о чем дополнительно сообщается участникам Судейской коллегией.

II этап – Беговая эстафета состоит из 3 этапов (из 2 этапов для малых команд). Каждому участнику необходимо преодолеть 10 отрезков по 10 метров челночным бегом и передать эстафету следующему участнику команды хлопком руки по любой части тела, принимающего эстафету. Добегая до конца отрезка участнику необходимо обеими стопами пересечь линию. В случае, если заступа не было обеими ногами, участнику необходимо перебежать отрезок. Итоговый результат команды считается по финишу бегового этапа последним участником команды.

III этап – Полоса препятствий

Членам команды необходимо преодолеть полосу препятствий за минимальный отрезок времени. На прохождение каждого этапа полосы препятствий участнику дается две попытки, возможно помогать участникам команды. В случае не преодоления одним или несколькими участниками команды отдельного этапа полосы препятствий начисляется штраф равный

30 секунд за каждого члена команды, не преодолевшего отдельный этап полосы препятствий. Препятствие преодолевается всей командой, переход к следующему препятствию возможен, когда все члены команды закончат преодоление.

Этапы полосы препятствий:

- Забор с покрышками «Барьеры»;
- Сетка в горизонтальной плоскости;
- Баланс на бревне;
- Заборы с проемами;
- Рукоход «Лестница».

Финишировать необходимо всей семьёй, взявшись за руки.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победители и призеры Фестиваля определяются по наименьшей сумме баллов, набранных на 3 этапах программы.

1 место = 1 балл, 2 место = 2 балла, 100 место = 100 баллов

При ситуации, если команды набрали одинаковое количество баллов, в приоритете будет этап Полоса препятствий.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1 – 3 места награждаются памятными призами и дипломами, участники команд награждаются памятными призами (медалями).

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск.

9. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в Фестивале оформляются в соответствии с Приложением (обязательно заполняются все графы заявки).

Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются до **26.06.2025** по адресу : мпя-спорт.рф. Регистрация закрывается по достижению лимита участников в 200 человек. В день закрытия регистрации каждому участнику придет смс-рассылка с подтверждением участия.

В комиссию по допуску участников в день проведения Фестиваля каждая команда предъявляет следующие документы:

- оригинал заявки;
- документ, удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении);
- медицинский допуск (в случае отсутствия визы врача в заявке).

Комиссия по допуску участников контролирует правильность заполнения заявки на участие, проверяет подлинность документов участников.

После успешного прохождения комиссии по допуску участников, все участники Фестиваля получают подарок.