



Утверждаю:  
заместитель главы Администрации  
района- председатель комитета  
по образованию и делам молодежи

К.Ю. Коссых  
2019 года

## Положение о проведении районных соревнований среди спортивных семей

### 1. Цели и задачи

- популяризация здорового образа жизни среди населения
- выявление положительного опыта семейного воспитания в вопросах становления у детей навыков и привычек здорового образа жизни
- выявление сильнейшей спортивной семьи.

### 2. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся 20 января 2019 г на базе МБОУ АСОШ №5 и на территории лыжно-биатлонного комплекса «Алтайский»

Начало соревнований- 10:00, судейская - 9:30.

### 3. Программа и участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются семьи, в составе каждой из которых папа, мама и ребенок любого пола 2007 г.р. и младше. Семьи, имеющие двух и более детей, выступают во всех видах только с одним и тем же ребенком. Официальные опекуны допускаются до соревнований с усыновленным/удочерённым ребенком.

#### *Дартс.*

Дартс устанавливается на высоте 1м 73 см от центра круга. Участники метают дротики с расстояния 2 м 37 см. Каждый участник выполняет три пробных броска и шесть зачетных. Очередность – ребенок, мама, папа. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков. Перебрасывание упавших и не воткнувшихся дротиков не разрешается. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных семьей.

#### *Гимнастика.*

Папа, мальчик – подтягивание на перекладине.

Мама, девочка – поднятие туловища из исходного положения лежа на спине, пальцы на затылке, локти касаются гимнастического мата, ноги зафиксированы. Мама – 1,5 мин., девочка – 1 мин. Подъем выполняется до касания локтями коленей или середины бёдер с возвратом в исходное положение.

#### *Лыжная эстафета.*

Ребенок (0,5 км) + мама (1 км)+ (2 км). Стиль – свободный.

Победитель определяется по наименьшему времени прохождения эстафетной дистанции.

### 4. Определения победителя

Результат выступления семьи получается путем сложения мест, занятых ею в отдельных видах. В случае равенства суммы мест у двух семей и более преимущество отдается семье, имеющей более высокий результат в лыжной эстафете, затем в гимнастике, затем в дартсе.

## **5. Награждение**

Победители и призеры награждаются грамотами.

## **6. Руководство.**

Руководство по проведению соревнований возлагается на судейскую коллегию:

Гл. судья – Ревякин А.А.

Секретарь – Цирюльников С.Г.