

Утверждаю:

Заместитель главы Администрации  
района по социальным вопросам-  
председатель комитета  
по образованию и делам молодежи  
Администрации Алтайского района

К.Ю. Косых

« 26 » января 2023 года

**Положение  
о проведении районных соревнований  
среди спортивных семей посвященному Году Семьи.**

**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 13 января 2024 г в 10:00 в спортивном зале МБОУ АСОШ №2 (дартс, гимнастика), в 12:00 на территории лыжно-биатлонного комплекса «Алтайский» (лыжная эстафета).

**3. Программа и участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются семьи, в составе каждой из которых пapa, mama и ребенок любого пола 2012 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, mama, papa. 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 – поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, пальцы на затылке, локти касаются гимнастического мата, ноги зафиксированы. Mama – 1,5 мин., девочка – 1мин. Подъем выполняется до касания локтями коленей или середины бёдер с возвратом в исходное положение.

*Лыжная эстафета.*

Ребенок (0,5 км) + mama (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 медалями, грамотами. Победители среди мальчиков и девочек кубком.

### **6. Руководство.**

Руководство по проведению соревнований возлагается на судейскую коллегию:

Гл. судья: Разомасова Е.В.

Секретарь: Ревякина А.В., Терехова Н.А.

Количество семей от школ не ограничено.

Предварительные заявки подать на адрес почты: [sport@alt.alregn.ru](mailto:sport@alt.alregn.ru),  
[a79612413831@yandex.ru](mailto:a79612413831@yandex.ru)