УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара»
_____ И.В. Дианова
«___» _____ 2024 г.

Положение
о втором этапе городской круглогодичной Спартакиады «Папа, мама, я – здоровая семья» в 2024 году посвященной Году семьи в Республике Коми

«Жаркий лёд»

г. Сыктывкар, 2024 г.

1. Общие положения

В целях реализации городской круглогодичной Спартакиады «Папа, мама, я – здоровая семья» (далее – Спартакиада) МАУ «Центр спортивных мероприятий г. Сыктывкара» (далее – МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара») проводит второй этап – «Жаркий лёд».

2. Цель:

– укрепление института семьи и формирование у детей положительного отношения к занятиям физической культурой;

– формирование активной жизненной позиции у детей, подростков и взрослого населения г. Сыктывкара;

– пропаганда здорового образа жизни среди детей, подростков и взрослого населения г. Сыктывкара.

3. Задачи:

– создать условия для организации активного семейного отдыха;

– привлечь к занятиям физической культурой и спортом различные группы населения, в том числе детей, подростков и их родителей.

4. Место и время проведения

21 апреля 2024 г. в 15.00 МАУ «СШОР «Северная Олимпия», пр. Бумажников, 59.
Регистрация участников в 14:20, начало в 15.30.

5. Формат проведения

Физкультурное мероприятие проводится в виде эстафет с использованием спортивного инвентаря. Результат в командной эстафете определяется по времени прохождения.

Программа физкультурного мероприятия состоит из 5 эстафет:

1. **«Собери кубики»**

Очередность: семья может сама выбрать очередность старта участников.
Инвентарь: 3 фишки, контрольный конус и кубик.

В конце дистанции – контрольный конус и кубик. Первый участник передвигается объезжая фишки на контрольном конусе берет кубик и возвращается за линию старта и передает эстафету другому участнику эстафеты. Остальные члены команды проходят дистанцию аналогично. Эстафета считается законченной, когда последний участник пересечет линию старта.

Штрафное время (10 с) начисляется за каждого участника, если:
1) Не объехал фишку.

2) Объехал контрольную фишку с левой стороны.
3) Передал эстафету не за линией старта.

2. **«Хоккеист»**

Очередность: семья может сама выбрать очередность старта участников.
Инвентарь: клюшка, шайба или мяч, 4 фишки.

В конце дистанции – контрольная фишка. Клюшкой ведя шайбу (или мяч), объезжая ориентиры (фишки) змейкой доехать до контрольной фишки объехать слева направо контрольную фишку и обратно участник едет по прямой с клюшкой в руках, ведя шайбу, и передает клюшку следующему участнику за линией старта. Эстафета считается законченной, когда последний участник пересечет линию старта.

Штрафное время (10 с) начисляется за каждого участника, если:
1) Сбил или не объехал ориентир (фишку).
2) Передал клюшку не за линией старта.

3. **«Найти фигурку»**

Очередность: семья может сама выбрать очередность старта участников.
Инвентарь: фишки, мешок и 4 фигурки.

В конце дистанции – контрольная фишка и человек с мешком в руках. Участник подъезжает к мешку не смотря в мешок с фигурками удобной рукой ищет свою фигурку по нахождение своей фигурки достает показывает судье после чего сразу же бросает обратно в мешок и бежит за линию старта. Остальные члены команды проходят дистанцию аналогично. Эстафета считается законченной, когда последний участник пересечет линию старта.

Штрафное время (10 с) начисляется за каждого участника, если:
1) Достал не тот предмет, который требовалось.
2) Не объехал фишки змейкой.
3). Передал эстафету не за линей старта.

4. **«Полоса препятствий»**

Очередность: семья может сама выбрать очередность старта участников.
Инвентарь: железный обруч, низкие стойки, высокие стойки.

В конце дистанции – контрольная фишка. Первый участник доезжает до низкой стойки и перешагивает ее, проезжает под высокими стойками, доезжает до обруча, встает в него и продевает обруч через себя, объезжает контрольную фишку справа, возвращается по прямой и передает эстафету касанием руки следующего участника за линией старта.

Штрафное время (10 с) начисляется за каждого участника, если:
1) Не перешагнул через низкие стойки.

2) Не проехал под высокими стойками или сбил их.
3) Не продел обруч через себя указанным способом.
4) Объехал контрольную фишку с левой стороны.
5) Не объехал контрольную фишку.

5. **«Мы – команда!»**

Очередность: семья может сама выбрать очередность старта участников.
Инвентарь: контрольные фишки.

В конце дистанции – контрольная фишка. По команде первый участник устремляется вперед, объезжает контрольную фишку справа и таким же способом возвращается обратно. Второй участник берется за пояс первого участника. Они проходят дистанцию аналогично. Далее забирают третьего, потом четвертого. Время определяется по последнему финишировавшему участнику эстафетной команды.

Штрафное время (10 с) начисляется за каждого участника, если:
1) Участник не объехал контрольную фишку.
2) Объехал контрольную фишку с левой стороны.
3) Участник отцепился руками от бегущего перед ним участника.
4) Сбил ориентир (фишку).

Участники физкультурного мероприятия **обязаны**:
– выполнять Правила физкультурного мероприятия;
– соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию;
– провести разминку – во избежание травм и растяжений;
– соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
– заходить на каток не спеша, придерживаясь за бортик;
– избегать столкновения с другими участниками;
– стартовать с номером, определенным жеребьевкой;
– при передаче эстафеты зайти за линию старта и коснуться рукой руки партнера по команде.

Участникам физкультурного мероприятия **запрещено**:
– проходить эстафеты с кольцами на пальцах и другими украшениями;
– проходить эстафеты с длинными распущенными волосами;
– жевать жевательную резинку;
– выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени.

Организаторы оставляют за собой право вносить незначительные изменения в настоящее Положение и корректировать условия проведения физкультурного мероприятия.

6. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением осуществляется МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара». Непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».

7. Участники Спартакиады

В мероприятии участвует семья из 4-х человек: папа, мама (вместо одного из родителей допускается к участию близкий родственник, соответствующего пола, старше 18 лет) и 2 ребенка. Суммарный возраст двух детей (на начало Спартакиады) не должен превышать 23 года (включительно), старшему ребенку не более 14 лет (включительно), а младшему – не менее 5 лет (в соответствии с документом, подтверждающим личность ребенка). Семья, имеющая одного ребенка вправе взять в команду родственника одного из родителей или ребенка из детского дома.

К участию допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на дни проведения физкультурного мероприятия.

8. Определение победителей

В каждой эстафете команда получает количество очков, обратное занятому месту в этой эстафете (место определяется по времени прохождения).

Итоговый результат определяется по наименьшей сумме мест по итогу прохождения эстафет. Победителем становится семья, у которой сумма очков будет наибольшей. В случае равенства очков у двух и более команд, места распределяются по следующим показателям:

- по наименьшей сумме возраста детей;
- по наибольшей сумме возраста родителей.

9. Награждение победителей

Победители и призеры награждаются медалями, дипломами, призами от МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара», все участники получают грамоты за участие.

10. Финансирование

Расходы, связанные с проведением мероприятия (подготовка и место проведения, обеспечение спортивным инвентарем, оплата судейского и обслуживающего персонала, награждение), несет МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».

11. Порядок и сроки подачи заявок

Заявки об участии принимаются в МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара» по адресу: ул. Морозова, 165 (вход с торца) с 9.00 до 17.00 часов, кроме субботы и воскресенья, по телефону 8 (8212) 31-64-64 (доб. 2) или на адрес электронной почты csmsykt@mail.ru **до 14 часов 18 апреля 2024 года.**

Семьи, не подтвердившие свое участие во 2-ом этапе Спартакиады до указанного срока, к участию не допускаются.