

# **Регламент о проведении физкультурного мероприятия «Новогодние рекорды!»**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Физкультурное мероприятие «Новогодние рекорды!», (далее – Мероприятие), проводится в соответствии с адресной программой спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий на СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга» на 2023 год.

Целью проведения Мероприятия является вовлечение населения Петродворцового района Санкт-Петербурга в систематические занятия физической культурой и спортом, в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта и Государственной программой развития физической культуры и спорта Российской Федерации.

Главными целями и задачами Мероприятия являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой населения Петродворцового района;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом и развитию физических и волевых качеств;
- определение участников, показавших лучшие результаты по итогам Мероприятия.

Мероприятие не является исключительно физкультурным событием, а также направлено на сохранение культурных традиций России, способствует сохранению семейных и общественных ценностей, позволяет прикоснуться к новомуднему празднику.

## **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Дата проведения: 16 декабря 2023 года

Адрес: г. Ломоносов, ул. Михайловская, 29 А (вход со стороны ул. Дегтярева)

Регистрация участников: 11.00-11.45

Брифинг – 11.45

Старт: 12.00

Организаторы оставляют за собой право изменить форму и сроки проведения Мероприятия.

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ**

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия осуществляет отдел физической культуры и спорта администрации Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Непосредственное проведение Мероприятия и обработку результатов участников осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга».

Главный судья – заместитель директора по СМР Центра спорта Петродворцового района – Афанасьева Н.А.

Контактный телефон (с кодом города);

(812) 661-17-95.

e-mail: [office@cspr.spb.ru](mailto:office@cspr.spb.ru)

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Мероприятии допускаются смешанные команды, независимо от пола, согласно указанным категориям.

Состав команды: 3 человека.

## **Категории команд:**

- Семейные команды – в команде должно быть не менее одного ребенка от 6 до 10 лет и не менее одного участника от 18 лет и старше, независимо от пола;
- Смешанные команды – участники от 11 лет и старше, независимо от пола (в команде должно быть не менее одного участника от 18 лет и старше).

Старт команд парный, через 3 мин.

Максимальное кол-во команд в каждой категории не более 20.

Организатор оставляет за собой право изменить количество команд в каждой категории, в зависимости от количества поданных заявок.

**Участникам, во время прохождения дистанции, необходимо иметь любые атрибуты (элементы одежды, аксессуары, не мешающие другим участникам), с символикой Нового года.**

Во время регистрации участникам необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность, для детей до 14 лет копию свидетельства о рождении и медицинский допуск для участия в Мероприятии.

К участию в Мероприятии не допускаются:

- участники, не соответствующие требованиям в части условий допуска участников.

## **5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

Мероприятие проводится в виде полосы препятствий.

Длина дистанции - 500 метров.

Полоса препятствий включает 6 испытаний:

- Приседания;
- Покрышки;
- Елочка;
- Мега хоккей;
- Лыжи;
- Шорты.

Контроль за прохождением полосы препятствий и правильностью выполнения испытаний осуществляют судьи.

### **Правила прохождения полосы препятствий:**

#### **Приседания:**

Участникам необходимо выполнить 20 приседаний.

Приседания выполняются из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо выпрямиться в исходное положение.

#### **Ошибки, в результате которых приседание не засчитывается:**

- Приседание выполнено не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов);
- Отсутствует выпрямление коленей;
- За каждое невыполненное упражнение участнику начисляется штраф – 5 сек.

После прохождения этапа, участник пробегает дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

#### **Покрышки:**

Участникам необходимо пробежать через полосу, выстроенную из 8 шин, поочередно наступая ногой в каждую шину.

За пропуск каждой шины штраф -10 сек.

После прохождения этапа, участники пробегают дистанцию (40-50 метров) до следующего этапа.

### **Елочка:**

Участникам необходимо собрать и разобрать «Елочку» из блинов весом 20кг,15кг,10кг и 5кг.

Участникам начисляется штраф - 10 сек, если они не до конца собрали или разобрали «Елочку».

После прохождения этапа, участники пробегают дистанцию (15-20 метров) до следующего этапа.

### **Мега хоккей:**

Участникам необходимо обвести мяч между конусами мега клюшкой.

За каждый не обведенный конус штраф – 10 сек.

### **Лыжи:**

Участникам необходимо пройти определенное расстояние на специальных лыжах.

В случае, если дистанция пройдена участниками не до конца, начисляется штраф – 10 сек.

### **Шорты:**

Участникам необходимо пробежать дистанцию 15 -20 метров и финишировать в специальных шортах.

## **ШТРАФ ЗА ПРОБЕГАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ БЕЗ ПОПЫТКИ ВЫПОЛНЕНИЯ - 5 МИН.**

Организаторы оставляют за собой право изменить отдельные виды испытаний, в зависимости от погодных условий.

## **6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры определяются по наилучшему времени прохождения дистанции в каждой категории, с учетом штрафного времени. В случае равенства времени прохождения дистанции у двух и более участников преимущество получают участники, набравшие меньшее количество штрафных секунд.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Всем участникам Мероприятия вручаются памятные сувениры.

Победителям и призерам в каждой категории вручаются призы.

Организаторы оставляют за собой право вручения двух дополнительных специальных призов «Новогодний рекорд».

## **8. ПОДАЧА ЗАЯВОК**

Прием заявок осуществляется до 11.12.2023 года на почту [mjs@cspr.spb.ru](mailto:mjs@cspr.spb.ru) (Приложение №1)

Прием заявок заканчивается в 15.00 11.12.2023 года или по достижении лимита участников.

В заявке необходимо указать название команды, ФИО и дату рождения каждого участника.

В день проведения Мероприятия производится регистрация участников, зарегистрировавшихся до 11.12.2023 и получивших подтверждение об участии.

Во время регистрации участникам необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность, для детей до 14 лет копию свидетельства о рождении и медицинский допуск для участия в Мероприятии.

Справки по телефону 8(812)661-17-95.

Приложение №1  
к Положению  
о проведении физкультурного мероприятия  
«Новогодние рекорды!»

**ЗАЯВКА**

на участие в физкультурном мероприятии «Новогодние рекорды!» от  
команды \_\_\_\_\_  
(название команды)

в категории \_\_\_\_\_  
(семейные команды, смешанные команды)

№п/п	Ф. И. О.	Дата рождения
1		
2		
3		

Представитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Контактный телефон представителя команды \_\_\_\_\_