

РЕГЛАМЕНТ
соревнований по ОФП
по программе Спартакиады семейных команд Невского района

Вид соревнований: общая физическая подготовка согласно программе.

Дата проведения: 18 апреля 2015 года.

Место проведения: стадион СДЮСШОР № 2, ул. Подвойского, д.31, корп.3.

Начало соревнований: 14-00.

Окончание соревнований: 16-00.

Семейные команды прибывают к месту проведения соревнований к 14-00. Регистрация команд по прибытию к месту проведения соревнований 18.04.15г.

Состав команды:

| Большая семейная команда (мама, папа, ребенок) | Малая семейная команда (мама + ребенок) | Малая семейная команда (папа + ребенок) |
|---|--|--|
| Ребенок младшего возраста 2005-2008 г.р. | Ребенок младшего возраста 2005-2008 г.р. | Ребенок младшего возраста 2005-2008 г.р. |
| Ребенок старшего возраста 2001-2004 г.р. | Ребенок старшего возраста 2001-2004 г.р. | Ребенок старшего возраста 2001-2004 г.р. |

Обязательно наличие спортивной формы, обуви, соответствующей требованиям к месту проведения тестирования.

Программа соревнований:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
2. Бег на 60 метров.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
4. Рывок гири 16 кг для мужчин (количество раз за 1 мин), прыжки через скакалку для женщин (количество раз за 1 мин).

Порядок старта:

В малой семейной команде – ребенок, затем родитель.

В большой семейной команде – ребенок, мама, папа.

Все вопросы, связанные с мероприятием можно направить в отдел спортивно-массовой работы по электронной почте osmr-neva2@mail.ru