

"Тато, мама, я – активна сім'я"

Місце проведення – м. Біла Церква на стадіоні "Білка", вул. Ярмаркова, 4.

До участі у змаганнях допускаються команди у складі трьох осіб: дитина (від 7 до 12 років) та два дорослих члени сім'ї (батьки або інші близькі родичі - дядько, тітка, бабуся, дідусь, старший брат/сестра тощо). Обов'язкова умова - усі учасники мають бути членами однієї родини.

Попередня реєстрація команд - онлайн за посиланням, заявки приймаються до 24.09.25: <https://forms.gle/TytTK66FcJFMhoSj7>

Кожна сім'я повинна заповнити лист-згоду проведення фізкультурно-оздоровчого заходу "Тато, мама, я – активна сім'я" (далі – Додаток).

Реєстрація команд на місці проведення заходу: початок – 08:30 (кожна сім'я має передати Додаток організаторам на місці реєстрації). Реєстрація закривається – о 09:55 (кожна сім'я-учасник повинна пройти реєстрацію).

Початок змагань – 10:00, кінець – 13:00.

Організатори заходу: Державна установа "Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Агенція учнівського, студентського та масового спорту України" за підтримки Міністерства молоді та спорту України у партнерстві з Київським обласним центром фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"

Програма проведення:

Жеребкування старту учасників відбувається під час відкриття заходу.

Важливо, що час проходження дистанції фіксується по останньому учаснику команди, який перетнув фінішну лінію. Для фіксації результатів буде задіяна чіпова система.

Фіксація часу, який знадобиться для проходження дистанції, та штрафні бали на етапах (с., хв.) здійснює журі, склад якого визначається Державною установою "Агенція масового спорту України".

[illegible]

Програма вправ:

Вправи на силу:

1. ТЯГНИ:

Виконання: всі члени сім'ї тягнуть за канат, переміщуючи авто на 20 метрів.

2. Колісниця:

Виконання: всі члени сім'ї сідають у візок, відштовхуючись від землі за допомогою палиць, і переміщаються на визначену дистанцію.

На швидкість:

3. БІГОМ НА ДАЧУ:

Виконання: в тачку сідає мама і дитина, тато переміщує садову тачку до визначеного конуса і вертається назад.

4. ПОДОЛАННЯ НАДУВНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД:

Виконання: подолати смугу перешкод всіма членами сім'ї одночасно.

Вправи на спритність і кмітливість:

5. ВОДОЛІЙ:

Виконання: всі члени сім'ї носять воду в пластикових стаканах і заливають воду у горловину бутля, заливаючи до тих пір, поки поплавок не випливе через горловину бутля. Потрібно розкрити поплавок і відгадати загадку.

6. ПОПЕЛЮШКА:

Виконання: всі члени сім'ї повинні зібрати кулі свого кольору і покласти їх у свій кошик.

Вправи на точність виконання і влучність:

7. НЛО:

Виконання: з відстані 10 метрів, закинути диск в корзину 10 разів, може виконувати будь-хто з членів сім'ї, одночасне кидання декількох дисків заборонено.

8. СНАЙПЕР:

Виконання: учасники мають влучити м'ячем в ціль, може виконувати будь хто з членів сім'ї.

Вправи на координацію:

9. ЛАВА:

Виконання: всі члени сім'ї по черзі проходять по поверхні висотою 15 см. **ВАЖЛИВО!** Якщо один учасник пройшов дистанцію, то він може допомогти пройти її членам команди, підтримуючи за руку кожного учасника команди по черзі.

Вправи на витривалість:

10. ХТО НЕ СКАЧЕ, ТОЙ МОСКАЛЬ:

Виконання: 2 члена сім'ї стають поруч, плечем до плеча, учасник що справа, бере кінець скакалки в праву руку, учасник що зліва - бере скакалку в ліву руку, дріт скакалки має лежати за спиною учасників. По команді одного з учасників, перевіряють скакалку по колу, перестрибуючи її. Виконують 30 стрибків.

КОМАНДА ПЕРЕМОЖЕЦЬ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ЗА НАЙКРАЩИМ ЧАСОМ подолання всіх станцій.

Визначення переможців:

Команда-переможець, а також всі команди-учасники заходу визначаються за найменшим часом проходження визначеної дистанції (подолання всіх станцій).

Усі учасники заходу після проходження отримують цінні подарунки.