

СОГЛАСОВАНО
Председатель КМС и СП
Администрации НГО
_____ Т.В. Сапегина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «СК «Кедр» НГО
_____ Ю.В. Топчиев

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивно-массового мероприятия
«Городской праздник «День физкультурника»
(р. 1, п. 9)

1. ЗАДАЧИ

- внедрение физкультуры и спорта в повседневную жизнь;
- популяризация и пропаганда физической культуры, спорта и ВФСК «ГТО», как важнейшего средства укрепления здоровья;
- привлечение жителей города Новоуральска к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- информирование жителей города о деятельности учреждений, обеспечивающих развитие физической культуры и спорта населения, реализацию дополнительных образовательных программ и услуг.

2. РУКОВОДСТВО

Общее руководство городского праздника День физкультурника осуществляет Комитет по делам молодежи, семьи, спорту и социальным программам Администрации НГО. Непосредственное проведение возлагается на МБУ «СК «Кедр» НГО и главную судейскую коллегию.

Главный судья – Наталия Андреевна Пеганова (контактный телефон 5-85-39, пн.-пт. с 08-30 до 16-30 часов, перерыв с 13-00 до 14-00 часов).

3. ПРОГРАММА

Дата, место проведения	Программа	Наименование мероприятий
13 августа Спортивная база «Айсберг», ул. Фурманова, 30 а	10.40	Построение участников парада (конькобежный овал) Состав каждой колонны по 20 человек (не менее). В параде принимают участие: ветераны спорта, учреждения спорта (ДЮСШ-2; ДЮСШ-4, СШОР и др.), федерации по видам спорта, спортивные и фитнес клубы, центры, движения Новоуральска, другие организации сферы спорта.
	11.00	Парад, торжественное открытие
	11.20	Разминка от центра развития «ПРО ДВИЖЕНИЕ»
	11.30	Начало соревнований и спортивных конкурсов:
		Кросс по пересеченной местности , дистанции согласно возрастным группам (1,66 км; 3,3 км; 5 км) (лыжная трасса)
		«Спортики» (веселые старты для команд МАДОУ)
		«Коллектив на спорте» (состязания команд трудовых коллективов): «Эстафета ГТО», спортивные станции (серсо, дартс, гонки на машинках, броски в баскетбольное кольцо), командный волейбол
		«Акулы спорта» (веселые старты для детей, обучающихся в ДЮСШ-2, ДЮСШ-4, СШОР, ДЮЦ)
		Фитнес-тест от «СПОРТБАЗА», оценивающий уровень физической подготовленности
		Мастер-класс на баланс борде от Новоуральского клуба Sup-бординг
«Здоровые выходные» - площадка для всех жителей города - дартс, серсо, пенальти по футбольным воротам, броски в баскетбольное кольцо, метание мяча в цель, рыбалка, городки, «Эстафета ГТО»		
Соревнования по русскому жиму		

		Инфо зона «Спорт» (выдача визиток, буклетов от учреждений спорта и участников праздника) Фотозона «Со спортом неразлучны» (фото в костюмах, с инвентарем из различных видов спорта) Площадка настольных игр (хоккей, баскетбол; домино, шашки, шахматы и т.д.) Игроград для малышей, ростовые куклы Пост «Здоровье» от школьного отряда волонтеров-медиков Площадка «Ура, призы!» (пункт обмена жетонов на сувенирную продукцию) Розыгрыш подарков «От друзей!» в соцсети ВКонтакте
	12.10	Развлекательная программа от студии «Праздник на все 100%» Аквагрим и пескография (рисование на песке)
13 августа Дворец спорта «Дельфин», ул. Фурманова, 28	10.00 - 20.00	Турнир по теннису в парном разряде
	10.00	Соревнования по стритболу «Оранжевый мяч-2022»
	11.00	Соревнования по волейболу
13 августа Центр ГТО ул. Фрунзе, 7 А	10.00	Турнир по настольному теннису
13 августа ФОК «Кедр Южный» ул. Ленина, 136 а	11.00 - 17.00	Турнир по мини-футболу среди мужских команд
13 августа ГЛК «Висячий камень»	с 15.00	Дискотека на вершине горы «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДЪЁМ!»
13 августа КСК (ул. Свердлова, 6)	14.00 - 18.00	Турнир по мини-футболу среди юношей (площадка)
	20.30	Товарищеский матч по хоккею среди любительских команд (ледовая арена)
16 августа Городской клуб «Лабиринт», ул. Корнилова, 9 б	11.00	турнир по русским шашкам
	18.00	турнир по дартс
17 августа Городской клуб «Лабиринт» ул. Корнилова, 9 б	18.00	турнир по шахматам

4. УЧАСТНИКИ

К участию в празднике «День физкультурника» приглашаются все желающие жители города Новоуральска. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников и не выплачивают никаких компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен им во время праздника «День физкультурника-2022».

Незнание участниками данного пункта положения не освобождает их от полной ответственности за свое здоровье и жизнь.

Принятие участия в мероприятии означает согласие со всеми пунктами данного положения.

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение победителей и призеров соревнований проводится согласно кратким положениям по видам спорта.

Все участники спортивного праздника «День физкультурника-2022» обеспечиваются сувенирной продукцией.

6. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Награждение победителей и призеров соревнований «День физкультурника» наградной атрибутикой (дипломы, медали), обеспечение участников спортивно-массового мероприятия сувенирной продукцией, услуга по организации питания (чайного стола) для ветеранов спорта, оплата

питания спортивных судей и специального обслуживающего персонала за счёт средств МБУ «СК «Кедр» НГО.

7. КРАТКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА

СПОРТИВНАЯ БАЗА «АЙСБЕРГ»

7.1 Кросс по пересеченной местности

Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо подать предварительную заявку **до 11 августа 2022 года** включительно на e-mail: sport-kedr@yandex.ru или по телефону 8(34370) 5-85-39, (с 08-30 до 16-30 перерыв с 13-00 до 14-00 часов) с указанием: фамилия, имя, год рождения, дистанция, организация, с пометкой «кросс в День физкультурника». В день проведения кросса (13 августа) будет проводиться **ТОЛЬКО выдача нагрудных номеров**, согласно, поступивших предварительных заявок в СК «Кедр», с 09.30 до 10.30 часов! (в месте старта). Старт в 11-30 часов. Для получения номера, необходимо предоставить медицинский допуск.

К участию в легкоатлетическом кроссе приглашаются все желающие жители города, имеющие медицинский допуск к соревнованиям.

Возрастные группы и дистанции:

Дистанция	Возрастная группа
1,66 км (один круг)	Мальчики 11 лет и младше (2011 г.р. и младше)
	Девочки 11 лет и младше (2011 г.р. и младше)
	Девушки 12-13 лет (2009 – 2010 г.р.)
	Девушки 14-15 лет (2007 – 2008 г.р.)
	Женщины 50 лет и старше (1972 г.р. и старше)
3,3 км (2 круга) поворот на круги - перед финишем	Юноши 12-13 лет (2009 – 2010 г.р.)
	Юноши 14-15 лет (2007 – 2008 г.р.)
	Девушки 16-17 лет (2005 – 2006 г.р.)
	Женщины 18-29 лет (1993 – 2004 г.р.)
	Женщины 30-39 лет (1983 – 1992 г.р.)
	Женщины 40-49 лет (1973 – 1982 г.р.)
5 км (3 круга) поворот на круги - перед финишем	Мужчины 60 лет и старше (1962 г.р. и старше)
	Юноши 16-17 лет (2005 – 2006 г.р.)
	Мужчины 18-29 лет (1993 – 2004 г.р.)
	Мужчины 30-39 лет (1983 – 1992 г.р.)
	Мужчины 40-49 лет (1973 – 1982 г.р.)
Мужчины 50-59 лет (1963 – 1972 г.р.)	

Возраст участников легкоатлетического кросса определяется на 31 декабря 2022 года.

Старт участников общий по возрастным группам. При большом количестве участников в группе, будет разделение на подгруппы. Порядок старта будет определён в день проведения кросса.

Победители и призеры легкоатлетического кросса на всех дистанциях, во всех возрастных группах награждаются наградной атрибутикой (дипломами, медалями).

Награждение участников состоится после официального утверждения протоколов.

7.2 «Коллектив на спорте» (состязание команд трудовых коллективов)

11-30 часов - старт «Эстафеты ГТО», спортивных станций (дартс, серсо, гонки на машинках, снайпер), конькобежный овал лыжной базы.

12-30 часов - после прохождения «Эстафеты ГТО» и спортивных станций все команды-участники переходят на волейбольную площадку Дворца спорта «Дельфин» для участия в соревнованиях по командному волейболу.

Соревнования проводятся в двух категориях:

- 1) Смешанные взрослые команды. Состав команды 6 человек (3 женщины + 3 мужчины).
- 2) Женские команды. Состав команды 6 человек (6 женщин).

В соревнованиях «Коллектив на спорте» принимают участие сборные команды трудовых коллективов учреждений и предприятий города.

Внимание!!!

Количество команд ограничено!!! В каждой категории не более 6 команд!!!

«Эстафета ГТО»: Участие в командном состязании «Эстафета ГТО» обязательно для 2-х участников от команды, независимо от возраста (1м + 1ж – для смешанных команд; 2ж – для женских команд). Маршрут «Эстафета ГТО» состоит из четырех станций на всей дистанции. Выполнив нужное количество повторений, 1-ый участник перебегает на следующую станцию гонки и т.д. «Эстафета ГТО» считается завершенной, когда 2-ой участник из команды возвращается на стартовую позицию (старт и

финиш в одном месте). Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется и затем определяется итоговый результат эстафеты. Задача команды (2 чел.) заключается в том, чтобы за наименьшее время правильно пройти все этапы командного состязания «Эстафета ГТО». Описание «Эстафеты ГТО» в Приложении № 1.

«Спортивные станции»: серсо, дартс, гонки на машинках, «снайпер», конькобежный овал спортивной базы «Айсберг»:

- **Дартс**, состав команды 4 чел. (2ж+2м- для смешанных команд, 4ж -для женских команд)

Используется мишень от 1 до 20 очков.

Каждый участник из команды выполняет 1 соревновательную попытку, состоящую из 4 дротиков. Очки считаются по дротикам, оставшимся в мишени. Упавшие дротики в зачет не идут. Командное первенство определяется по сумме очков, набранной командой. Без пробных попыток.

- **Серсо**, состав команды 4 чел. (2ж+2м- для смешанных команд, 4ж -для женских команд)

Каждый участник из команды выполняет 6 бросков специальным кольцом в сектор с очками, с расстояния 2,5 метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. В результате всех бросков участник набирает очки. Командное первенство определяется по наибольшему количеству набранных всеми участниками очков. Без пробных попыток.

- **«Снайпер»**, состав команды 4 чел. (2ж+2м- для смешанных команд, 4ж -для женских команд)

Каждый участник выполняет мячом серию бросков (3 броска) по баскетбольному кольцу. За попадание мяча в баскетбольное кольцо, участнику присуждается 1 очко. Командное первенство определяется по наибольшему количеству набранных всеми участниками очков. Без пробных попыток.

- **«Гонки на машинках»**, состав команды 3 чел. (независимо от пола).

Участники (3 чел.) садятся сверху в «машинку» и по сигналу судьи, с помощью ног (ногами отталкиваются от асфальта) передвигаются до финишной черты. Итоговое время в команде определяется по последнему участнику, пересекшему финишную черту.

«Командный волейбол». Участвует команда из 4-х человек (2 запасных игрока). Игра состоит из одной партии до 15 очков. При счете 14:14 - игра продолжается до разницы в 2 очка. Регламент проведения будет зависеть от количества заявившихся команд. Правила те же, что и в волейболе, но гигантский мяч отбивают не руками и не по одиночке, а по 4 человека с помощью специального тканевого покрывала с ручками.

Команда – победитель «коллектив на спорте» определяется по наименьшей сумме очков-мест по итогам всех конкурсов. При равенстве этого показателя преимущество отдается команде, занявшей 1(2,3) места в «Эстафете ГТО».

По итогам соревнований команды, занявшие 1-3 места в каждой категории, награждаются наградной атрибутикой (дипломами), участники – медалями, сувенирной продукцией. Все участники-команды обеспечиваются сувенирной продукцией.

7.3 «Спортики» (веселые старты для команд МАДОУ)

Начало соревнований 13 августа в 11-30 часов на хоккейном корте спортивной базы «Айсберг».

К участию в веселых стартах приглашаются по одной сборной команде от МАДОУ «Гармония», «Росинка», «Страна чудес», «Росток». Состав команды 10 человек, возраст участников от 5 до 6 лет независимо от пола. Описание конкурсов в Приложении № 2.

По итогам соревнований все участники команд награждаются наградной атрибутикой (медалями), сертификатами «за участие», обеспечиваются сувенирной продукцией.

7.4 «Акулы спорта» (веселые старты для детских команд ДЮСШ-2, ДЮСШ-4, СШОР, ДЮЦ)

Начало соревнований 13 августа в 11-30 часов на хоккейном корте спортивной базы «Айсберг».

В соревнованиях принимают участие сборные команды ДЮСШ № 4, ДЮСШ № 2, СШОР и ДЮЦ. Возраст участников 12-14 лет (возраст участников определяется на день проведения соревнований). Состав команды 8 человек (4 юноши + 4 девушки).

Команда – победитель определяется по наименьшей сумме очков-мест по итогам всех конкурсов. При равенстве этого показателя преимущество отдается команде, имеющей больше 1 (2, 3) мест.

По итогам соревнований команды, занявшие 1-3 места, награждаются наградной атрибутикой - дипломами, участники – медалями и обеспечиваются сувенирной продукцией.

Описание конкурсов в Приложении № 3.

7.5 Соревнования по русскому жиму

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск, по группам: мужчины и женщины. Соревнования личные. Регламент проведения соревнований зависит от количества заявившихся участников. Жим выполняется по международным правилам федерации IPF.

Участники в абсолютном зачете, занявшие 1-3 места среди мужчин и женщин, награждаются наградной атрибутикой (дипломами и медалями). Все участники соревнований обеспечиваются сувенирной продукцией.

7.6 Площадка «Здоровые выходные» для всех жителей города:

Работа площадки с 11-30 до 13-00 часов.

Дартс

Задача: попасть дротиком в сектор «20». Каждому желающему дается одна соревновательная попытка из 3 дротиков. Очки считаются по дротикам, оставшимся в мишени в секторе «20». Упавшие дротики в зачет не идут. Участнику, попавшему в сектор «20» одним дротиком и больше, выдается 1 жетон.

Серсо

Задача: выполнить 8 бросков специальным кольцом в сектор с очками, с расстояния 2-х метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. В результате всех бросков участник набирает очки. Участнику, набравшему минимум 50 очков, вручается 1 жетон.

Пенальти по футбольным воротам

Каждый желающий выполняет 3 удара футбольным мячом по секторам ворот с расстояния 4-х метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. Время выполнения упражнения не ограничено. За попадание по 1-му и более секторам участнику выдается 1 жетон.

Броски в баскетбольное кольцо

Каждый желающий выполняет мячом серию бросков (3 броска) по баскетбольному кольцу. За попадание мяча в баскетбольное кольцо, участнику выдается 1 жетон.

Метание мяча в цель

Задача: Участнику попасть теннисным мячом в круглые отверстия различного диаметра на баннере. За результативные попадания участнику выдается 1 жетон.

«Рыбалка»

Задача: по сигналу судьи участники удочками вылавливают рыбок из «моря», насаживая их на крючки (рыбки и крючки на липучках) и складывают их в ведро. Участнику, выловившему больше количество рыбок, выдается 1 жетон.

«Городки»

Задача: Участнику с 2-х попыток необходимо с расстояния 4-5 метров выбить битой рюхи (городки). За результативные попадания участнику выдается 1 жетон.

«Эстафета ГТО»

Любой желающий может попробовать «Эстафету ГТО». Маршрут «Эстафета ГТО» состоит из четырех станций на всей дистанции. Описание «Эстафеты ГТО» в Приложении № 1. На финише участнику выдаётся 1 жетон.

7.7 Фитнес-тест от «СПОРТБАЗА» Новоуральск

Фитнес-тест может пройти любой желающий житель города. Фитнес-тесты помогут определить, достаточно ли у вас гибкости, силы и выносливости. Участнику, который пройдет один из фитнес-тестов, выдается 1 жетон.

7.8 Мастер класс на баланс-борде

Приглашаем каждого жителя города попробовать свои силы на баланс-борде, где главное условие - необходимость держать равновесие на доске и не упасть. Доска устанавливается на валик, человеку необходимо стать на доску, удерживая баланс при перекате доски по валику.

7.9 Площадка «Ура, призы!»

Для получения сувенирной продукции на площадке «Ура, призы!», участникам праздника «День физкультурника-2022» необходимо принять участие в любых конкурсах и на площадках, где выдают жетоны. Конкурсы, где выдают жетоны: дартс, серсо, пенальти по футбольным воротам, броски в баскетбольное кольцо, метание мяча в цель, рыбалка, городки, «эстафета ГТО», фитнес-тест.

Обмен жетонов на сувенирную продукцию:

- 4 жетона – магнит;
- 7 жетонов – блокнот или ручка;
- 8 жетонов – брелок.

Внимание! Количество сувенирной продукции ОГРАНИЧЕНО!

Пункт выдачи сувенирной продукции находится справа у входа на конькобежный овал.

7.10 ОНЛАЙН-КОНКУРС - «Розыгрыш подарков «От друзей!»

РАЗЫГРЫВАЕМ ПОДАРКИ ОТ НАС И НАШИХ ДРУЗЕЙ! Мы дарим подарки трём счастливым!

- набор для барбекю от @club69229171 (Уральского Электрохимического Комбината УЭХК)
- рюкзак и наш талисман БЕЛОЧКА от @club122957474 (Спортивного клуба "Кедр")
- гамак для дачи и сада подвесной с антимоскитной сеткой от @club207709449 (ЮК "Ваш юрист")

Для того, чтобы участвовать в розыгрыше, вы должны быть подписаны на нашу группу

Вступить в группы наших друзей:

- <https://vk.com/ueip.novouralsk>
- https://vk.com/prazdnik_na_vse100
- https://vk.com/vashyurist_nvz
- https://vk.com/sport_baza_novouralsk

Поделиться этой записью на своей странице с Вашим комментарием – "Я участвую в розыгрыше ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА", закрепить эту запись у себя на стене до окончания розыгрыша. Опубликовать фото у себя на странице с праздника "ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА" с 13 по 17 августа 2022 года. ВАЖНО!

НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ РОЗЫГРЫШ СО СТРАНИЦЫ ЕЩЕ СУТКИ!!!

ЕСЛИ НАМ НЕ УДАСТСЯ СВЯЗАТЬСЯ С ПОБЕДИТЕЛЕМ ИЛИ ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКАЖЕТСЯ ОТ ПРИЗА, ВОЗМОЖЕН ПОВТОРНЫЙ РОЗЫГРЫШ!!!!

К розыгрышу допускаются все участники с открытыми страницами ВКонтакте.

Если администрации не удастся связаться с победителем в течении суток после розыгрыша, то участник признается отказавшимся от приза и розыгрыш проводится повторно.

Розыгрыш будет произведён **18 августа 2022 года** (время проведения - в пределах суток) с помощью приложения KonkursVK . Весь процесс будет снят на видео, которое будет размещено в группе.

ДВОРЕЦ СПОРТА «ДЕЛЬФИН» (ул. Фурманова, 28)

7.11 Турнир по теннису в парном разряде

Игры проводятся 13 августа 2022 года на теннисных кортах дворца спорта «Дельфин».

Начало игр – с 10-00 – 20-00 часов.

К участию в турнире по теннису в парном разряде допускаются теннисисты г. Новоуральска при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований.

Регламент и система проведения турнира зависит от числа заявившихся участников и определяется судейской коллегией.

Победители и призеры в парном разряде награждаются наградной атрибутикой (медалями и дипломами). Участники (пары), занявшие 5-е и 9-е места награждаются дипломами. Все участники обеспечиваются сувенирной продукцией.

7.12 Соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч-2022»

Игры проводятся 13 августа 2022 года на баскетбольной площадке дворца спорта «Дельфин».

Начало игр – с 10-00 часов.

К участию в соревнованиях допускаются команды при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований. Состав команды 4 человека (три игрока на площадке и один запасной). Возраст участников определяется на дату проведения соревнований (13 августа 2022 года). Возрастные группы:

- 10-13 лет (2009-2012 г.р.);
- 14-16 лет (2006-2008 г.р.);
- 17-19 лет (2003-2005 г.р.);
- 20 лет и старше (2002 г.р. и старше).

Система проведения соревнований зависит от количества участвующих команд и определяется главным судьей по виду спорта.

Участники-победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются медалями.

7.13 Соревнования по волейболу

Игры проводятся 13 августа 2022 года на волейбольных площадках дворца спорта «Дельфин».

Регистрация и жеребьевка команд в 10-30 часов. Начало игр – с 11-00 часов.

К участию в соревнованиях допускаются команды при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований.

Система проведения соревнований зависит от количества участвующих команд и определяется главным судьей по виду спорта.

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются дипломами, участники - медалями.

ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО (ул. Фрунзе, 7 А)

7.14 Турнир по настольному теннису

Регистрация участников 13 августа 10.00 часов, начало игр в 10.30 часов. Соревнования проводятся в спортивном зале, по адресу Фрунзе, 7 А.

К участию в соревнованиях допускаются участники при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований.

Система проведения соревнований зависит от числа заявившихся участников и определяется главным судьей на жеребьевке.

Победитель и призеры турнира награждаются наградной атрибутикой (дипломами и медалями). Все участники соревнований обеспечиваются сувенирной продукцией.

ФОК «КЕДР ЮЖНЫЙ» (ул. Ленина, 136 А)

7.15 Турнир по мини-футболу среди мужских команд

Регистрация участников 13 августа 2022 года. Начало игр – с 11-00 – 17-00 часов. Соревнования проводятся в спортивном зале ФОК «Кедр Южный», по адресу Ленина, 136 А.

К участию в соревнованиях допускаются команды при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований.

Система проведения соревнований зависит от числа заявившихся команд и определяется главным судьей на жеребьевке.

Команды победители и призеры награждаются дипломами, участники – медалями. Все участники турнира обеспечиваются сувенирной продукцией.

КОНЦЕРТНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС (КСК) (ул. Свердлова, 6)

7.16 Турнир по мини-футболу среди юношей

Начало игр в 14-00 часов на спортивной площадке, расположенной за «КСК» (концертно-спортивный комплекс), ул. Свердлова, 6.

К участию в соревнованиях допускаются команды при наличии расписки персональной ответственности за свое здоровье. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований и не выплачивают компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен ими во время соревнований.

Регламент проведения соревнований зависит от числа заявившихся команд и определяется главным судьей по виду спорта.

Информацию можно получить по ссылке: https://vk.com/uls_tournaments, Хлебосолов Даниил.

7.17 Товарищеский матч по хоккею среди любительских команд

Начало игр в 20-30 часов на ледовой арене концертно-спортивного комплекса, ул. Свердлова, 6.

Описание «Эстафета ГТО» для трудовых коллективов

Начало в 11.30 часов на конькобежном овале спортивной базы «Айсберг» (прямая со стороны леса). Дистанция не более 30 метров.

1 СТАНЦИЯ – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Задача: Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **170 см для мужчин и 150 см для женщин**.

После подтверждения зачётного расстояния прыжка, участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подаёт команду «Есть», в случае неудачной попытки команду «Нет» и называет ошибку. После последнего прыжка участник перебегает на следующую станцию Эстафеты ГТО и приступает к преодолению второй станции. Общее число повторений – 3 раза.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередные отталкивания ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния.

2 СТАНЦИЯ – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Задача: Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить **12 повторений для мужчин и 6 повторений для женщин**. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытаний 3-ей станции.

Повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

3 СТАНЦИЯ – «Приседание с блином» (для мужчин – 10 кг, для женщин – 5 кг)

Задача: Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, блин держится двумя руками, на уровне груди, допускается прижимать блин к груди. Приседание осуществляется участником одновременно до тех пор, пока таз не коснется модуля «куб», после, необходимо подняться в исходное положение. Необходимо выполнить **10 повторений для мужчин (10 кг) и 8 повторений для женщин (5 кг)**.

После каждого повторения судья считает, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на 4-ую станцию гонки.

Повторение не засчитывается:

- приседание сделано не до конца (таз не коснулся модуля «куб»)

4 СТАНЦИЯ – «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Задача: Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **мужчины – 20 повторений, женщины – 10 повторений**.

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками;
- размыкание пальцев из «замка»;
- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

«Эстафета ГТО» считается завершенной, когда последний (второй) участник в команде возвращается на стартовую позицию (старт и финиш в одном месте).

На каждой станции находится судья, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушение у каждого участника.

Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками.

В «Эстафете ГТО» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт: + 5 сек;

- участник не выполнил нужное количество повторений: + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

Общее время прохождения всех станций каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды за время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат эстафеты.

Таблица требований к прохождению каждого пункта «Эстафеты ГТО»

Мужчины	1. Прыжок в длину	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3. Приседание с блином	4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
	Длина прыжка: 170 см	Кол-во раз: 12	Вес: 10 кг	Кол-во раз: 20
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 10	
Женщины	1. Прыжок в длину	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3. Приседание с блином	4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 6	Вес: 5 кг	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 8	

Описание веселых стартов для команд МАДОУ

Начало в 11.30 часов на хоккейном корте спортивной базы «Айсберг». Дистанция 20 метров.

К участию в веселых стартах приглашаются по одной сборной команде от МАДОУ «Гармония», «Росинка», «Страна чудес», «Росток».

Состав команды 10 человек, возраст участников от 5 до 6 лет независимо от пола.

Инвентарь рассчитан на четыре команды.

1. «Замена мяча»

Инвентарь: футбольный мяч – 4 шт., баскетбольный мяч – 4 шт., обруч – 4 шт.

Задача: Команда строится в колонну по одному. У первого участника в руках баскетбольный мяч, футбольный мяч лежит в обруче. По сигналу судьи первый участник бежит с баскетбольным мячом в руках, добегают до обруча, кладет в обруч баскетбольный мяч и забирает футбольный мяч, возвращается бегом на старт, передавая эстафету футбольным мячом. Второй участник бежит с футбольным мячом до обруча, меняет мячи и возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику и т.д.

2. «Физкульт – ура!»

Инвентарь: обруч – 8 шт., теннисный мяч – 40 шт., ведро (красное) – 4 шт., конус – 4 шт.

Задача: По сигналу судьи первый участник бежит до 1-го обруча (в нем находятся 10 теннисных мячиков) берет 1 теннисный мяч и кладет его в ведро, затем добегают до 2-го обруча, достает из ведерка мяч и кладет его в обруч, далее бежит до конуса, оббегает его и возвращается бегом на старт, передает ведро следующему участнику, а сам становится в конце колонны. Второй участник выполняет те же действия, что и первый участник.

3. «Собирать пирамиду»

Инвентарь: «Пирамида» - 4 шт.

Задача: Участники команды по очереди бегут до отметки, постепенно собирая правильно пирамиду по одному элементу. При этом каждый раз оббегают пирамиду, возвращаются, передают эстафету следующему.

4. «Полоса препятствий»

Инвентарь: конус красный – 16 шт. (по 4 шт. на команду), конус оранжевый (с отверстиями) – 8 шт. степы – 8 шт., гимнастическая палка (пластмассовая) – 4 шт., обруч – 4 шт.

Задача: Команда строится в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник бежит, огибая конусы змейкой (3 шт.), затем пробегает по степам (2 шт.), перепрыгивает через барьер (сделан из конусов и гимнастической палки), пролезает через обруч (обруч вертикально удерживает родитель или представитель команды), добегают до ограничительного конуса, оббегает его и возвращается бегом по прямой на старт, передаёт эстафету касанием руки следующему участнику и т.д.

5. «Кольцеброс»

Инвентарь: конус красный – 12 шт. (по 3 шт. на команду), пластиковое кольцо – 12 шт.

Задача: На дистанции установлены 3 конуса. В руках у участника 3 пластиковых кольца. Участник бежит до отметки, по пути надевая кольца на конусы, оббегает отметку, на обратном пути собирает кольца, и передает эстафету (кольцами) следующему участнику.

6. «Двойка удалая» (парный конкурс)

Инвентарь: обруч – 4 шт., конус ограничительный – 4 шт.

Задача: Участники команды образуют пары (5 пар). По сигналу судьи, первая пара, находясь в обруче, бежит до ограничительного конуса, огибает его и бежит обратно, передает эстафету второй паре (обручем) и т.д.

7. «Бег с двумя мячами»

Инвентарь: 4 футбольных мяча, 4 волейбольных мяча.

Задача: Участник команды берет по одному мячу в каждую руку (допускается прижимание мяча к туловищу) бежит до отметки и обратно, передает мячи следующему участнику.

Описание «Веселых стартов» для команд ДЮСШ-2, ДЮСШ-4, СШОР, ДЮЦ

Начало в 11.30 часов на хоккейном корте спортивной базы «Айсберг». Дистанция 25-30 метров.

Состав команды 8 человек (4 юноши + 4 девушки), возраст участников 12-14 лет.

Инвентарь рассчитан на четыре команды.

1. «Бег с тремя мячами»

Инвентарь: 4 футбольных мяча, 4 волейбольных мяча, 4 баскетбольных мяча

Задача: Участник команды одновременно берет по три мяча в руки (допускается прижимание мячей к туловищу) бежит до конуса, огибает его и обратно, передает мячи следующему участнику.

2. «Замена мяча»

Инвентарь: футбольный мяч – 4 шт., волейбольный мяч – 4 шт., обруч – 4 шт.

Задача: Команда строится в колонну по одному. У первого участника в руках волейбольный мяч, футбольный мяч лежит в обруче. Первый участник бежит с волейбольным мячом в руках, добегают до обруча, кладет в обруч баскетбольный мяч и забирает футбольный мяч, возвращается бегом на старт, передавая эстафету футбольным мячом. Второй участник бежит с футбольным мячом до обруча, меняет мячи и возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику и т.д.

3. «Тоннель»

Инвентарь: Тоннель рукав – 4 шт.; конус красный – 12 шт.; конус оранжевый – 4 шт., туристический коврик – 8 шт. (по 2 шт. на команду).

Задача: Команда строится в колонну по одному. Представитель (болельщик) команды встает напротив команды на средней линии дистанции, удерживая тоннель (тоннель кладут на коврики). По команде судьи, участник бежит змейкой, оббегая конусы, проползает в тоннель, добегают до ограничительного конуса, огибает его и бежит обратно по прямой, к команде, передает эстафету касанием руки следующему участнику.

4. «Перекасти поле»

Инвентарь: обруч - 4 шт., волейбольный мяч – 4 шт.

Задача: Участник двигается вперед спиной и с помощью обруча катит мяч до ограничительного конуса, огибает его, и обратно, передавая обруч на линии старта следующему участнику.

5. «Игольное ушко»

Инвентарь: обруч - 8 шт., конус – 4 шт.

Задача: Вдоль линии эстафеты у каждой команды лежат по 2 обруча. Первый участник должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя, затем также со 2-м обручем, огибает ограничительный конус и возвращается обратно по прямой, передавая рукой эстафету следующему участнику.

6. «Кольцеброс»

Инвентарь: конус красный – 12 шт. (по 3 шт. на команду), пластиковое кольцо – 12 шт.

Задача: На дистанции установлены 3 конуса. В руках у участника 3 пластиковых кольца. Участник бежит до отметки, по пути надевая кольца на конусы, оббегает отметку, на обратном пути собирает кольца, и передает эстафету (кольцами) следующему участнику.

7. «Крабики» (парный конкурс)

Инвентарь: баскетбольный мяч – 4 шт. конус – 4 шт.

Задача: Участники разбиваются на пары (4 пары). Двое участников зажимают спинами баскетбольный мяч, сцепляя между собой руки, бегут до отметки, огибают конус и возвращаются обратно, передавая эстафету следующей паре.

8. «Кенгуру»

Инвентарь: мяч футбольный – 4 шт., конус – 4 шт.

Задача: По команде судьи первый участник зажимает футбольный мяч коленями, прыжками передвигается от старта, до ограничительного конуса, огибает его, обратно возвращается бегом, с мячом

в руках и передает эстафету мячом следующему участнику. Если участник при прыжке с мячом теряет его, то подняв, возвращается на место потери и продолжает прыжки.