|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:Начальник МКУ «Управление физической культуры, спорта и молодежной политикиЧернянского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Алёхин |

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении районных спортивно-массовых мероприятий посвящённых празднованию «День физкультурника»,

и в честь 90-летию ВФСК «ГТО»

1. Цели и задачи

Спартакиада проводится в целях дальнейшего развития массовых видов спорта в районе, где ставятся задачи:

* привлечения максимального количества граждан к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях;
* организации спортивного досуга жителей района;
* пропаганды физической культуры и спорта, как важного средства всестороннего физического развития и воспитания жителей района;
* выявление лучших спортсменов и команд.

**2. Руководство проведения соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением спортивных мероприятий осуществляется МКУ «Управление физической культуры, спорта и молодежной политики Чернянского района». Главная судейская коллегия утверждается МКУ «Управление ФКС и МП Чернянского района». Главная судейская коллегия вправе вносить изменения в программу соревнований.

3. Участвующие организации и участники соревнований

В соревнованиях принимают участие жители Чернянского района, имеющие соответствующую физическую подготовку, допуск врача и возраст от 14 лет и старше. Участники моложе 14 лет допускаются с письменного разрешения родителей.

4. Порядок, сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся **14 августа (суббота) 2021 года. Место проведения центральный стадион МБУ «ФОК» п. Чернянка.** Регистрация участников и команд с 9-00 до 9-45 час. С 9-50 час. построение команд. 10-00 час. торжественное открытие соревнований с главой администрации Чернянского района. Начало соревнований по видам 10-30 час. Награждение призёров соревнований по завершению соревнований на стадионе.

5. Программа спартакиады

Спартакиада проводится по следующим видам:

1. Стритбол
2. Пляжный волейбол
3. Гиревой спорт
4. Шахматы
5. Легкоатлетическая эстафета
6. «Воркаут»
7. «Кроссфит»

 **Стритбол**

**Командное первенство.** Соревнования проводятся отдельно среди женщин и мужчин. Состав команды 3 чел. Возраст участников команды от 14 лет и старше. Соревнования проводятся по правилам игры в стритбол. Система проведения соревнований определяется главной судейской коллегией. **Место проведения – стадион.**

**Пляжный волейбол**

**Командное первенство.** Состав команды 3 человека мужского пола. Соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований по пляжному волейболу. Система проведения соревнований определяется главной судейской коллегией. **Место проведения – п. Красный остров, набережная реки Оскол.**

 **Гиревой спорт**

**Личное первенство.** Возраст 16 лет и старше (муж.). Соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований по гиревому спорту (длинный цикл – 2 гири по 16 кг). В весовых категориях: - до 63кг, до 68кг, до 73кг, до 78кг, до 85кг, до 95кг и свыше 95кг. Регламент времени проведения упражнения - 5 минут. Форма одежды – футболка и спортивные трусы. При одинаковом количестве подъёмов у нескольких спортсменов преимущество получает: участник, имеющий меньший собственный вес до выступления. Если в какой-то весовой категории не набирается минимум 3 чел. участник переходит в более тяжелую категорию. **Место проведения – стадион.**

**Шахматы**

**Личное первенство.** В соревнованиях могут участвовать мужчины и женщины, возраст участников не ограничен. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков. Система проведения соревнований определяется главным судьёй, после регистрации участников. **Место проведения – ФОК «Чернянский».**

**Легкоатлетическая эстафета**

**Командное первенство.** Состав команды 4 человек. На I этапе эстафеты участник пробегает 100м, на II этапе эстафеты участник пробегает 200м, на III этапе эстафеты участник пробегает 400м, на IV этапе эстафеты участник пробегает 800м.

Эстафета проводится на время. Победитель определяется по минимальному времени прохождения эстафеты. **Место проведения – стадион.**

**Воркаут**

**Личное первенство.** Возраст участников 16 лет и старше.

- Подтягивание с гирей 16кг.

- Отжимание от брусьев с гирей 16 кг.

При одинаковом количестве очков у участников, победитель определяется по наибольшему количеству подтягиваний.

**Место проведения стадион.**

**«Кроссфит»**

**Личное первенство.** Соревнования представляют собой эстафету. Возраст участников 16 лет и старше. Участники выполняют этапы на время, по общему времени всех участников подводятся итоги.

Соревнования включают в себя 5 этапов:

 **Мужчины:**

1. Этап – становая тяга 50кг – 10 раз;

2. Этап – Берпи 10 раз;

3. Этап – Жим гири 24 кг – 10 повторений;

4. Этап – Контование покрышки – 10 метров;

5. Этап – Выпады с 25 кг диском – 10 повторений;

 Финиширование;

 **Женщины:**

1. Этап – становая тяга 30кг – 10 раз;
2. Этап – Берпи 10 раз;
3. Этап – Жим гири 8 кг – 10 повторений;
4. Этап – Прокатить покрышку – 10 метров;
5. Этап – Выпады с 10 кг диском – 10 повторений;
6. Финиширование.

**Место проведения стадион.**

**6. Определение победителей**

Победители и призеры определяются по каждому виду программы отдельно, согласно решению судейской коллегии.

**7.Награждение**

Участники занявшие 1-3 места в видах: гиревой спорт, шахматы, воркаут, кроссфит, награждаются грамотами МКУ «УФКС и МП Чернянского района» соответствующих степеней и медалями. Команды, занявшие 1-3 места в видах: стритбол, пляжный волейбол и легкоатлетическая эстафета, награждаются грамотами МКУ «УФКС и МП Чернянского района» соответствующих степеней и кубками.

**8. Заявки**

Именные заявки, заверенные врачом о допуске к соревнованиям, подаются в день проведения соревнований при регистрации. ***Участники, не имеющие допуск врача к программе соревнований не допускаются, старше 18 лет допускается расписка об ответственности.***

*Справки по тел.: 5-56-85 отдел по физической культуре и спорту МКУ «УФКС и МП Чернянского района»*

***Данное положение является официальным вызовом на соревнования.***