

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета

по делам молодежи,

физической культуре и спорту

Е.В. Стрелец

2013 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований, посвящённых Дню физкультурника**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Популяризация физической культуры и спорта в городе, выявление сильнейших спортсменов. Привлечение жителей городского округа Краснодартурьинск к занятиям физической культурой.

**2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Руководство проведением соревнований осуществляется комитетом по делам молодежи, физической культуре и спорту, судейской бригадой по видам спорта.

**3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участниками соревнований могут быть все желающие, как в личном зачёте, так и в командных соревнованиях, имеющие разрешение врача.

**4. ВРЕМЯ И МЕСТО, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

10.08.2013 в городском округе Краснодартурьинск

**10:00 – Мини-футбол.** Финальные игры Кубка города по мини-футболу среди команд районов города памяти героя Советского Союза А.Ф. Петрика.

**11:00 - Открытие спортивного праздника** (стадион «Маяк»).

**11:15 - «Веселые старты»** (стадион «Маяк»).

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Состав команды 10 человек (3 женщины, 5 мужчин - возраст до 35 лет, 1 девочка, 1 мальчик - возраст 12-13 лет (дети сотрудников предприятия)).

**НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники команд, занявшие 1-3 место, награждаются призами.

**11:15 - «Кросс ползунков»** (стадион «Маяк»).

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участвуют малыши, не умеющие ходить.

**РЕГЛАМЕНТ.**

Участникам необходимо самостоятельно преодолеть дистанцию. Вместе с участником в зоне соревнований может находиться только один взрослый.

**НАГРАЖДЕНИЕ.**

Все участники соревнований награждаются памятными подарками.

**11:15 - Фигурное вождение на велосипедах** (стадион «Маяк»).

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участвуют семейные команды: 1 взрослый + 1 ребенок.

**РЕГЛАМЕНТ.**

Командам необходимо преодолеть на велосипедах дистанцию, обгибая препятствия.

**НАГРАЖДЕНИЕ.**

Все команды награждаются памятными подарками.

**11:15 - Многоборье среди руководителей** (стадион «Маяк»).

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участвуют руководители предприятий и учреждений городского округа Краснодартурьинск.

**НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники, занявшие 1-3 место в многоборье, награждаются ценными подарками.

## **11:15 - Соревнования среди лиц с ограниченными физическими возможностями (стадион «Маяк»).**

### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участвуют люди с ограниченными физическими возможностями.

### **РУГЛАМЕНТ.**

**Боче.** Состав команды 3 человека

**Эстафета.** Участники: 2 ребенка (мальчик и девочка до 14 лет), мужчина, женщина, 1 «колясочник».

**Футбол.** Состав команды 7 человек.

### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники команд, занявших 1-3 место, награждаются ценными подарками.

## **11:15 - Легкоатлетическая эстафета 4x100 (стадион «Маяк»).**

### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Состав команд 4 человека. Соревнования проводятся среди мужских и женских команд. Участники делятся на 2 группы: 1. воспитанники спортивных школ; 2. работники учреждений города.

### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники команд, занявших 1-3 место среди мужских и женских команд каждой группы, награждаются призами.

## **11:15 - Кроссфит (стадион «Маяк»).**

### **УЧАСТНИКИ.**

К участию допускаются спортсмены не моложе 16 лет (14 лет по допуску главного судьи)

Каждый участник обязан иметь справку от врача-терапевта и документ, удостоверяющий личность.

Деление участников по весовым категориям не производится.

В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и т.п. усилителями.

### **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.**

Соревнования проходят в личном зачете.

Участник пробегает несколько кругов на стадионе по 400 м. После каждого круга должен выполнить один определенный соревновательный комплекс, который может включать следующие упражнения: приседания (с весом тела, со штангой на спине, на груди, над головой, на одной ноге, в ножницы), прыжок (в высоту, в длину с места, на тумбу, через тумбу, боковой, выпрыгивания), отжимания (в упоре на полу лежа, на брусьях, на гимнастических кольцах), бёрпи (прыжок в комбинации с отжиманием), Отжимания, подтягивания на перекладине, выход силой на перекладине (на кольцах), подъем переворотом на перекладине ( или поднос ног), подъемы корпуса из положения лежа на полу, уголок, прыжки (двойные) через скакалку, жим штанги стоя, жимовой швунг, толчковый швунг, становая тяга, подъем штанги на грудь (в стойку, в сед, с вися), рывок штанги (в стойку, в сед, с вися), рукоход (брусья), велосипед, рывок гири, подъем на грудь и толчок гири, поднос ног к перекладине, а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов.

*Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день соревнований не позднее, чем за 15 минут до старта.*

Если спортсмен не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), в общей таблице этот спортсмен будет находиться в конце списка после всех, кто выполнил задание.

### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники, занявшие 1-3 место среди мужчин и женщин, награждаются ценными подарками.

## **11:15 – Блицтурнир по шахматам (стадион «Маяк»).**

### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

К участию в соревнованиях допускаются шахматисты, имеющие квалификацию не ниже 2 разряда. В зависимости от количества заявленных участников будет определена система проведения соревнований.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ.**

Победители определяются по наибольшему количеству набранных очков, в случае равенства очков победитель определяется:

- по количеству побед
- по личной встрече и другим показателям.

Участники, занявшие призовые места, награждаются призами. Также устанавливаются специальные призы.

- лучший среди ветеранов,
- лучший среди юношей,
- лучшая среди девушек.

### **11:15 – Турнир по русским шашкам (стадион «Маяк»).**

#### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

К соревнованиям допускаются все желающие, независимо от квалификации.

#### **РЕГЛАМЕНТ.**

В зависимости от количества заявленных участников будет определена система проведения соревнований. Контроль времени по 5 минут каждому до конца партии.

#### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники, занявшие 1-3 место, награждаются призами.

### **14:00 - Велогонка– VII этап Летнего Кубка Северных городов – 2013 (участок дороги Краснотурьинск – Краснотурьинское ЛПУ).**

#### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие от 14 лет, для участников в возрасте до 18 лет обязательно наличие письменного разрешения ответственного лица (родителей). Спортсмены должны только на велосипедах в исправном состоянии, обязательно наличие рабочих тормозов на обоих колесах. Участник обязан представить документ, удостоверяющий личность и год рождения, расписку об ответственности за свое здоровье. Использование велошлема обязательно.

#### **РЕГЛАМЕНТ.**

Гонка проводится в двух разрядах: шоссейный и горный, старт дается одновременно для всех участников. Все участники должны соблюдать правила безопасного вождения. Для минимизации обгонов главный судья определяет расстановку спортсменов на линии старта.

Дистанция: для мужчин: 26 км (2 круга x 13 км), для девушек – 1 круг (13 км).

Зачет – абсолютный, отдельно в категориях шоссейный и горный (внедорожный) велосипеды, отдельно в мужском и женском разряде. Отнесение велосипеда к шоссейному или внедорожному определяется наличием конструкционной амортизационной вилкой и передаточным отношением трансмиссии.

Фактор погоды: гонка состоится при плюсовой температуре, при отсутствии сильных осадков.

#### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Участники, занявшие 1-3 место в каждой группе, награждаются призами.

### **6. ЗАЯВКИ.**

Заявки для участия в спортивных мероприятиях заверяются медицинским работником и предоставляются до 10 августа 2013 года в комитет по делам молодежи, физической культуре и спорту (здание администрации 4 этаж, кабинет 430) или в день соревнований.

Форма заявки

<b>ЗАЯВКА</b>					
от коллектива _____					
на участие в спортивном мероприятии, посвящённом Дню физкультурника					
<b>№ п/п</b>	<b>ФИО (полностью)</b>	<b>Число, месяц, год рождения</b>	<b>Домашний адрес</b>	<b>Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан паспорт)</b>	<b>Виза Врача</b>