

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ «Спортивная школа
Рыбинского района»



С.И. Зенкин

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ «КФис Рыбинского
района»



К.Е. Севостьянов

**Положение о проведении соревнований, посвященных
Всероссийскому Дню физкультурника 2018г**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- День физкультурника, проводятся с целью привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом жителей Рыбинского района и г. Заозерного;
- формирование мотивации к созданию условий для занятий спортом и активным отдыхом на предприятиях и в организациях;
- агитации и пропаганды активного, здорового образа жизни среди жителей Рыбинского района и г. Заозерного.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

- Всероссийский День Физкультурника проводится 11 августа 2018 года:
- Официальная церемония открытия пройдет на стадионе МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу: г. Заозерный, ул. Смирнова, 38 а. Начало в 10.00 ч.;
- Стадион Дом спорта МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу: с. Новая Солянка, ул. 1-я Центральная, д.11. Начало в 12.00 ч.
- Стадион «Строитель» МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу: г. Заозерный, ул. Карла Маркса, 13. Начало в 12.00 ч.;
- 12 августа 2018 года турнир по шахматам Городской Дом Культуры города Заозерного - филиал №36 МБУК "ЦКС Рыбинского района" по адресу: ул. 40 лет Октября, д.38. Начало в 12.00 ч.
- Справки по телефону: 2-09-09, 2-15-75.

3. УЧАСТНИКИ, ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

- **На стадионе Дом спорта МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу: с. Новая Солянка, ул. 1-я Центральная, д.11.**

Проводится:

1. Командное первенство:

Турнир по волейболу среди женских команд от 17 лет и старше. Состав команды 6 человек. Начало в 12.30 ч.

Розыгрыш турнира по волейболу будет определен по количеству заявленных команд.

2. Командное первенство:

Легкоатлетическая эстафета, проводится на стадионе Дома спорта. Состав команды 4 человека (2 мужчины + 2 женщины) по этапам:

- 1 этап женщина – дистанция 60 м,
- 2 этап мужчина – дистанция 100 м,
- 3 этап женщина – дистанция 60 м,
- 4 этап мужчина – дистанция 100 м.

На стадионе «Строитель» МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу: г. Заозерный, ул. Карла Маркса, 13. Проводится у мужчин от 16 лет и старше:

1. Командное первенство:

Мини-футбол. Состав команды 7 человек: 5 в поле + 1 вратарь + 1 запасной. Начало в 12.00 ч.;

На стадионе МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» по адресу:

г. Заозерный, ул. Смирнова, 38 а. Проводится у мужчин и женщин от 16 лет и старше. Начало 11.00 ч.

1. Личное первенство:

- Пауэрлифтинг (жим лежа). Начало в 13:00.
Соревнования личные.
По трем возрастным категориям: 16-18 лет; 19-22 года; 23 года и старше.
Условия проведения: проводится по правилам «Русского жима».
Определение победителей: по наибольшему количеству поднятого веса.

- Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция 10 м. (очки);
Условия проведения: Дистанция до мишени – 10 м, стрельба из положения стоя, мишень №8. Каждый участник использует 3 пробных + 5 зачетных выстрела. Разрешается выполнение их собственных винтовок с открытым прицелом серий типа ИЖ-38 С, ИЖ-61, МР-512.
Личное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае одинакового результата преимущество получает участник у которого по очкам больше 10, 9, 8 и т.д.

- Бег 60 м (с);
Участие принимают все желающие.
 1. Забег у женщин 18-30 лет
 2. Забег у женщин 31 год и старше
 3. Забег у мужчин 18-30 лет
 4. Забег у мужчин 31 год и старшеЛичное первенство определяется по лучшему времени, показанному участником.

- Подтягивание из виса на высокой на перекладине (кол-во раз);
Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
Ошибки (попытка не засчитывается):
 - 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
 - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
 - 4) поочередное сгибание рук.

- Дартс (очки);
Условия проведения: соревнования проводятся по упрощенной программе на круговых мишенях. Участнику предоставляется 3 пробных и 10 зачетных бросков. Участники соревнований могут использовать свои дротики.
Определение победителей: победители и призеры в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных участниками. Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником.

- Толчок гири 24 кг (кол-во раз);
Соревнования личные.
По трем возрастным категориям: 16-18 лет; 19-22 года; 23 года и старше.
Условия проведения: толчок гири правой и левой рукой. Менять руки можно только один раз.
Определение победителей: по наибольшему количеству раз правой и левой рукой вместе.

- Прыжки в длину с места (см).
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Ошибки (попытка не засчитывается):
 - 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
 - 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
 - 3) отталкивание ногами поочередно.2. Командное первенство:

- Перетягивание каната (мужчины 5 человек).
Одна команда по кругу в порядке очереди соревнуется с остальными, и затем при помощи подсчета количества побед определяется лидер.

- Турнир по волейболу среди мужских команд. Состав команды у мужчин – 6 человек.
- Командная игра «Алтимат фрисби».
- Обучение навыкам оказания первой помощи немедицинской помощи, алгоритм действий при СЛР, прием Геймлиха.
- Произвольные выступления по уличной гимнастике (фри-стайл) на турнике, брусках и на земле

12 августа 2017 года в МБУК «Городской Дом Культуры» города Заозерного по адресу: ул. 40 лет Октября, д.38.. Начало в 12.00 ч.

Турнир по шахматам

4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ТУРНИРА

Общее руководство осуществляет МКУ «КФИС Рыбинского района». Непосредственная подготовка и проведение турнира возлагается на МБУ «Спортивная школа Рыбинского района» и организационный комитет (состав орг. комитета входят по одному представителю команды).

Главный судья соревнований – Зенкин Сергей Иванович, директор МБУ «Спортивная школа Рыбинского района».

5. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Все финансовые расходы, связанные с проведением и награждением победителей и призёров, за счет средств МКУ «Комитет по делам физической культуры и спорта Рыбинского района». Расходы по командированию команд (проезд, питание) за счет командирующей организации.

6. ЗАЯВКИ

Заявки на участие в соревнованиях принимаются 11 августа включительно, до начала проведения соревнований.

Ответственные представители команд обязаны предоставить именные заявки на участие заверенные врачом, руководителем в день проведения соревнований

Именная заявка по форме (Командное первенство):

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в _____

от команды _____

(полностью учреждение)

«11» августа 2018 г.

Состав команды

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Паспортные данные или свидетельство о рождении (серия, номер, когда и кем выдан)	Домашний адрес	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

К соревнованию допущено _____ человек.

Врач _____ / _____ /

подпись

расшифровка

Представитель команды _____ / _____ /

подпись

расшифровка

В заявке указать фамилию, имя, отчество, возраст, данные паспорта, место проживания.

Именная заявка по форме (Личное первенство):

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

На участие _____

«11» августа 2018 г.

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Паспортные данные или свидетельство о рождении (серия, номер, когда и кем выдан)	Домашний адрес	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					

К соревнованию допущено _____ человек.

Врач _____ / _____ /
подпись расшифровка

Заявки, заверенные медработником, сдаются главному судье соревнований.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры награждаются грамотами и денежными призами и медалями
Справки по телефонам: 2-09-09, 2-15-75, или на e-mail: natalya_kuzvesova@mail.ru.
ribinskiysport@mail.ru

Данное положение является официальным приглашением к участию в соревнованиях

1.