



УТВЕРЖДАЮ

Мэр ЗАТО Северск

Н.В.Диденко

2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении спортивного праздника,
посвященного празднованию Дня физкультурника – 2023,
для населения ЗАТО Северск «ЗАТО НА СПОРТЕ!»**

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивный праздник, посвященный празднованию Дня физкультурника – 2023, для населения ЗАТО Северск «ЗАТО НА СПОРТЕ!» (далее – День физкультурника), проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ЗАТО Северск на 2023 год, утвержденным приказом Управления молодежной и семейной политики, физической культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск от 27.12.2022 № 323 (с изменениями от 04.07.2023 г. № 215).

День физкультурника проводится под девизом «Активности быть - активненько жить!» в целях:

- привлечения населения ЗАТО Северск к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепления здоровья, физического развития и повышения уровня физической подготовленности населения ЗАТО Северск;
- пропаганды здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта среди населения.

Основные задачи проведения Дня физкультурника:

- повышение профессионального мастерства и престижа труда работников сферы физической культуры и спорта;
- организация физкультурно-спортивных мероприятий среди жителей ЗАТО Северск на спортивных сооружениях ЗАТО Северск;
- привлечение к пропаганде здорового образа жизни ветеранов спорта, знаменитых спортсменов.

ІІ. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Общее руководство организацией и проведением Дня физкультурника осуществляет Управление молодежной и семейной политики, физической культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск (далее – УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск).

Непосредственное проведение Дня физкультурника возлагается на:

- муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа «Смена» (далее – МБУДО СШ «Смена»);
- муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа имени шестикратной олимпийской чемпионки Любви Егоровой» (далее – МАУДО СШ им.Л.Егоровой);
- муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» (далее – МБУДО СШ «Лидер»);
- муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа «Русь» (далее - МБУДО СШ «Русь»);
- муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа «Янтарь» (далее – МБУДО СШ «Янтарь»);
- муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа гимнастики им.Р.Кузнецова» (далее – МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова).

III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

День физкультурника проводится на спортивных сооружениях ЗАТО Северск:

- **07.08.2023** на комплексной спортивной площадке СК «Юность» МАУДО СШ им.Л.Егоровой по адресу: г.Северск, ул.Курчатова, 13а;
- **09.08.2023** в спортивном игровом зале МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой по адресу: г.Северск, ул.Калинина, 66/1;
- **12.08.2023** на спортивных сооружениях, прилегающих к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой по адресу: г.Северск, ул.Калинина, 66/1;
- **12.08.2023** в лесном массиве территории, прилегающей к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой по адресу: г.Северск, ул.Калинина, 66/1;
- **12.08.2023** на спортивной открытой площадке МБОУ «СОШ № 88 им.А.Бородина и А.Кочева» по адресу: г.Северск, просп.Коммунистический, 141;
- **12.08.2023** на стадионе «Янтарь» по адресу: г.Северск, ул.Мира, 33/1;
- **12.08.2023** на ЗХК «СеверСК» по адресу: г.Северск, ул. Калинина, 157;
- **12.08.2023** на спортивной открытой площадке МБОУ «Самусьский лицей им.академика В.В.Пекарского» по адресу: ЗАТО Северск, пос.Самусь, ул.Пекарского, 30;

IV. ПРОГРАММА ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

В период с 07.08.2023 по 12.08.2023 на территории ЗАТО Северск в рамках празднования Дня физкультурника состоятся следующие мероприятия

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Дата и время проведения мероприятий
1	Соревнования по стритболу (3х3) «Оранжевый мяч»	Комплексная спортивная площадка СК «Юность» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Курчатова, 13а	07.08.2023 с 11:30 час.
2	V открытое первенство ЗАТО Северск по бочча среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	Спортивный игровой зал МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1	09.08.2023 с 13:30 час.
3	Турнир по пляжному волейболу	Игровая волейбольная площадка МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1	12.08.2023 с 10:00 час.
4	Спортивный праздник, посвященный празднованию Дня физкультурника – 2023, для населения ЗАТО Северск «ЗАТО НА СПОРТЕ!»	Стадион «Янтарь» МБУДО СШ «Лидер», ул.Мира, 33/1	12.08.2023 с 11:00 час.
5	Дворовый турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника	Спортивная открытая площадка МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева», просп.Коммунистический, 141	12.08.2023 с 11:00 час.
6	Турнир по хоккею с шайбой, посвященный Дню физкультурника Мастер-классы по фигурному катанию и хоккею с шайбой	ЗХК «СеверСК», ул.Калинина, 157	12.08.2023 с 10:45 час с 13:00 час.
7	Физкультурно-массовое мероприятие, посвященное Дню физкультурника	Спортивная открытая площадка МБОУ «Самусьский лицей им.академика В.В.Пекарского», пос.Самусь, ул.Пекарского, 30	12.08.2023 с 14:00 час.

8	Легкоатлетический пробег, посвященный празднованию Дня физкультурника - 2023	Лесной массив территории, прилегающей к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1	12.08.2023 с 16:00 час.
9	«Северск активный» (мероприятия на МСК Олимпия» в рамках Дня физкультурника – 2023)	Спортивные сооружения, прилегающие к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1	12.08.2023 с 16:00 час.

1) 07.08.2023 с 11:30 часов - соревнования по стритболу (3х3) «Оранжевый мяч».

Место проведения: комплексная спортивная площадка СК «Юность» МАУДО ДЮСШ им.Л.Егоровой (ул.Курчатова, 13а).

В соревнованиях принимают участие юноши и девушки 2010 - 2011 гг.р. Допускаются смешанные команды. Состав команды: 5 человек (3 игрока на площадке).

Условия проведения соревнований представлены в приложении 3.

Заявки от команд принимаются до 06.08.2023 по моб.тел. 8-952-155-89-44, раб.тел. 8 (3823) 52-71-49 (Виктория Викторовна Бочарова), эл.почта dyussh-egorovoi@gov70.ru с пометкой «Оранжевый мяч».

Главный спортивный судья соревнований – Коршунов Дмитрий Игоревич, моб.тел. 8-952-184-04-27;

Главный врач соревнований – Шмелева Ольга Михайловна.

2) 09.08.2023 с 13:30 часов - V открытое первенство ЗАТО Северск по бочча среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Место проведения: спортивный игровой зал МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1.

Регистрация участников состоится 09.08.2023 с 12:30 час. до 13:15 час в холле МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1.

Условия проведения мероприятия представлены в приложении 4.

Заявки от команд принимаются до 07.08.2023 по раб.тел. 8 (3823) 78-52-58 или по моб.тел. 8-967-544-27-41, эл.почта aimaksi00@mail.ru с пометкой «Бочча».

Главный судья мероприятия – Соколовский Анатолий Анатольевич, моб.тел. 8-952-155-53-35.

Главный врач мероприятия - Шмелева Ольга Михайловна.

3) 12.08.2023г. с 10.00 часов – соревнования по пляжному волейболу, посвященные празднованию Дня физкультурника – 2023.

Соревнования проводятся при благоприятных погодных условиях.

Место проведения: открытая волейбольная площадка возле МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой (ул.Калинина, 66/1).

В соревнованиях принимают участие юноши и девушки 2008 г.р. и младше (16 лет и младше). Состав команды: 4 человека. Допускаются смешанные команды.

Условия проведения соревнований представлено в приложении 5.

Заявки от команд принимаются до 07.08.2023 по раб.тел. 8 (3823) 52-71-49, по моб.тел. 8-952-155-89-44, раб.тел. 8 (3823) 52-71-49 (Виктория Викторовна Бочарова), эл.почта dyussh-egorovoi@gov70.ru с пометкой «Пляжный волейбол».

Главный спортивный судья соревнований – Воевода Наталья Вячеславовна, моб.тел. 8-909-545-98-37;

Главный врач соревнований – Шмелева Ольга Михайловна.

4) 12.08.2023 с 11.00 часов – дворовый турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника.

Турнир проводится при благоприятных погодных условиях.

Место проведения: спортивная открытая площадка МБОУ «СОШ № 88 им.А.Бородина и А.Кочева», просп.Коммунистический, 141.

В турнире принимают участие команды юношей и девушек, в том числе смешанные от 10 лет и старше (2013 г.р. и старше). Состав команды: 5 человек.

Всем участникам мероприятия вручаются памятные сувениры.

Регистрация команд в месте проведения соревнований.

Ответственный за проведение мероприятия: Дуркин Владимир Александрович (моб.тел. 8-913-874-03-02).

5) 12.08.2023 с 14.00 часов – физкультурное мероприятие для жителей пос.Самусь.

Место проведения: спортивная площадка МБОУ «Самусьский лицей им.академика В.В.Пекарского», пос.Самусь, ул.Пекарского, 30.

К участию в мероприятии приглашаются все желающие.

Всем участникам мероприятия вручаются памятные сувениры.

Ответственный за проведение мероприятия: Коваленко Александра Валерьевна (моб.тел. 8-952-889-23-73).

6) 12.08.2023 с 10.45 часов - турнир по хоккею с шайбой, посвященный Дню физкультурника; с 13.00 часов – мастер-классы по фигурному катанию и хоккею с шайбой.

Место проведения: ЗХК «СеверСК», ул.Калинина, 157.

К просмотру игр приглашаются все желающие! Турнир между командой АО «СХК» и командой г.Северска.

Ответственные за проведение мероприятия: Соболев Алексей Демьянович (моб.тел. 8-913-853-34-74), Глазкин Сергей Николаевич (моб.тел. 8-953-921-19-27).

7) 12.08.2023 с 16:00 часов - легкоатлетический пробег, посвященный празднованию Дня физкультурника - 2023.

Место проведения: лесной массив территории, прилегающей к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1.

Условия проведения мероприятия представлено в приложении 6.

Регистрация участников на месте проведения пробега.

Ответственный за проведение мероприятия: Макарова Кристина Константиновна (моб.тел. 8-913-860-87-16).

8) 12.08.2023 с 16:00 часов – «Северск активный» (мероприятия на МСК Олимпия» в рамках Дня физкультурника – 2023).

Место проведения: территория, прилегающая к МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой, ул.Калинина, 66/1.

К участию в мероприятиях (флорбол, бадминтон, скиппинг, «веселые старты» игровые и развлекательные «площадки») приглашаются все желающие.

Ответственный за проведение мероприятия: Лебедева Валерия Анатольевна (моб.тел. 8-923-402-85-49).

9) 12.08.2023 – спортивный праздник, посвященный празднованию Дня физкультурника, для населения ЗАТО Северск «ЗАТО НА СПОРТЕ!».

Место проведения: стадион «Янтарь» (ул.Мира, 33/1).

Открытие спортивного праздника, посвященного празднованию Дня физкультурника в 11.00 часов.

Ведущие спортивного праздника – Ольховиков Вадим Витальевич, Батура Ольга Анатольевна.

Главный спортивный судья соревнований – Ольховиков Вадим Витальевич (моб.тел. 8-961-892-63-71).

Главный спортивный секретарь соревнований – Максимова Анастасия Ивановна (моб.тел. 8-967-544-27-41).

Главный врач соревнований – Бусилкова Ольга Ивановна (моб.тел 8-906-949-93-84).

Программа спортивного праздника включает в себя следующие физкультурно-спортивные мероприятия:

1) с 9:30 часов – регистрация участников спортивного праздника.

Выдача буклетов (маршрутных листов) с купонами на участие в лотерее для всех участников спортивного праздника.

2) с 09:00 часов – соревнования по волейболу среди любительских команд ЗАТО Северск.

Место проведения: площадка для пляжного волейбола, стадион «Янтарь» (ул.Мира, 33/1).

Условия проведения соревнований представлены в приложении 7.

Ответственный за проведение соревнования, главный спортивный судья – Литвиненко Наталья Николаевна (моб.тел. 8-906-948-68-28).

3) с 11:00 часов - мастер-классы по пулевой стрельбе, биатлону, городошному спорту, джампинг - фитнесу, единоборствам, игровые программы.

К участию в мастер-классах приглашаются все желающие.

Ответственные за проведение мероприятий – руководители спортивных организаций ЗАТО Северск.

4) в 11:00 часов – торжественная церемония открытия спортивного праздника.

5) с 11:15 часов – спортивное многоборье.

Участие принимают команды в составе 6 человек. Все участники команд участвуют во всех зачётных видах программы мероприятий.

Категории участников:

1. Спортивные школы (сотрудники/воспитанники от 16 лет и старше);
2. Жители города от 18 лет и старше (смешанные команды) не менее 1 женщины в команде.
3. Жители города от 7 до 17 лет (смешанные команды) не менее 1 девушки в команде.

**Возраст участников определяется по году рождения.*

Виды испытаний:

- 1) «Эстафета по кругу»;
- 2) «Классический скиппинг»;
- 3) «Команда баскетбольная»;
- 4) «Футбольное испытание»;
- 5) «Флорбольная эстафета»;
- 6) «Прыжок всей командой»;
- 7) «Физкультурная викторина»;
- 8) «Быстрые шашки».

Описание видов программы «Спортивного многоборья» представлено в приложении 8.

Участники команд проходят все 8 видов программы состязаний по маршрутным листам, которые выдаются представителям при регистрации – 12.08.2023 (с 09:30 до 10:45 часов на стадионе «Янтарь»).

Итоговые командные места, в каждой категории участников, определяются по сумме мест, занятых командой во всех видах программы «Спортивного многоборья» (по наименьшей сумме).

В случае равенства очков у двух команд и более по итогам прохождения всех видов испытаний «Спортивного многоборья», итоговые места команд-участниц определяются по занятому месту в виде программы "Эстафета по кругу".

В комиссию по допуску к участию в соревнованиях предоставляется медицинская заявка (приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (приложение 2).

Участники соревнований обязаны иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

Участники команд, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются личными грамотами и медалями. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются «командной» грамотой. Участники команды, занявшие 1-е места награждаются призами.

6) с 11:15 часов - показательные выступления (бои) по тайскому боксу и боксу.

Ответственный за проведение мероприятия – Борин Дмитрий Игоревич (моб.тел. 8-913-846-04-40).

7) с 11.15 часов - тестирование по видам испытаний ВФСК «ГТО» - «Северск на старт к Олимпийской медали!».

Все желающие в возрасте от 6 лет и старше смогут принять участие в выполнении видов испытаний ВФСК «ГТО». По желанию участника возможно занесение результата в Автоматизированную информационную систему ВФСК «ГТО» (*наличие УИН, возможна регистрация участников на месте).

Виды тестирования испытаний ВФСК «ГТО»:

1. Прыжок в длину с места;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе.

Описание видов программы Комплекса ГТО представлено в приложении 9.

Ответственные за проведение мероприятия – Ольховиков Вадим Витальевич (моб.тел. 8-961-892-63-71), Гарина Дарья Станиславовна (моб.тел. 8-952-151-87-81).

8) с 11.15 часов - мастер-класс по северной ходьбе.

К участию приглашаются все желающие в возрасте от 12 лет.

Ответственный за проведение мероприятия – Соколовский Анатолий Анатольевич (моб.тел. 8-952-155-53-35).

9) с 11.15 часов - мастер-класс «Зеленый фитнес».

К участию приглашаются все желающие.

Ответственный за проведение мероприятия – Берловский Евгений Олегович (моб.тел. 8-903-951-09-99).

10) с 11:45 часов – «Зумба-марафон».

К участию приглашаются все желающие.

Ответственный за проведение мероприятия – Батура Ольга Анатольевна (моб.тел. 8-913-806-42-72).

11) с 12:30 часов:

- проведение лотереи среди всех участников спортивного праздника;
- вручение удостоверений и знаков отличия ВФСК «ГТО».

**Участникам, выполнившим требования по сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» на «золотой», «серебряный», «бронзовый» знаки отличия в 2022-2023 гг.*

- награждение участников фото-видео марафона «АКТИВности БЫТЬ - АКТИВненько ЖИТЬ» и сильнейших команд - участниц спортивного праздника по результатам спортивного многоборья и соревнований по пляжному волейболу.

Ответственный за проведение мероприятия - Ольховиков Вадим Витальевич (моб.тел. 8-961-892-63-71).

V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Спортивный праздник проводится на спортивных сооружениях и объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии медицинского персонала, а также при условии наличия актов готовности объекта спорта к проведению соревнований, оформленных в установленном порядке в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Спортивный праздник и соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также территориях, специально подготовленных для проведения официальных спортивных и физкультурных мероприятий.

Обеспечение безопасности участников спортивного праздника, соревнований осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Ответственность за жизнь и здоровье участников спортивного праздника, соревнований обеспечение их безопасности вне объектов спорта несет лицо, сопровождающее участников соревнований, и организация, обеспечивающая участие участников соревнований.

Спортивный праздник, соревнования проводятся при наличии Плана мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности разработанного, утвержденного ответственными исполнителями соревнований в соответствии с типовым планом мероприятий и согласованного с территориальным органом Министерства внутренних дел Российской Федерации в срок не позднее 10 календарных дней до начала соревнований.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Спортивный праздник, соревнования по отдельным видам проводятся при наличии медицинского персонала для оказания в случае необходимости первичной медико-санитарной помощи, проверки наличия у участников соревнования медицинских справок, подтверждающих состояние здоровья и возможность их допуска к соревнованиям. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача, заверенной личной печатью.

Ответственные исполнители:

- директор МБУДО СШ «Лидер»;
- директор МАУДО СШ им.Л.Егоровой;
- директор МБУДО СШ «Смена»;
- директор МБУДО СШ «Янтарь»;
- директор МБУДО СШ «Русь»;
- директор МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова;

VI. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры по видам спорта, входящим в программу физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных празднованию Дня физкультурника в ЗАТО Северск награждаются грамотами, медалями и сувенирной продукцией с учетом специфики их проведения.

VII. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы по оплате работы дежурства бригады скорой медицинской помощи на стадионе «Янтарь», награждению участников соревнований и участников спортивного

праздника, посвященного празднованию Дня физкультурника, несет МБУДО СШ «Русь» в пределах средств «Субсидии на иные цели» на проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий, переданной Управлением молодежной и семейной политики, физической культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в ЗАТО Северск» на 2021 - 2024 годы, утвержденной постановлением Администрации ЗАТО Северск от 21.12.2020 № 2293 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в ЗАТО Северск» на 2021 - 2024 годы».

МАУДО СШ им.Л.Егоровой несет расходы по организации и предоставлению мест для физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории, прилегающей к МСК «Олимпия» (в том числе в игровом зале МСК «Олимпия»), к СК «Юность» (открытая спортивная площадка), а также раздевалок для участников соревнований по пляжному волейболу и стритболу, бочча, легкоатлетического пробега, «Раскатка – Северск - 2023» и других мероприятий, проводимых 12.08.2023 на территории МСК «Олимпия», обеспечивает необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, радиофикацией (музыкальное сопровождение, микрофоны на стойках), питьевой режим участников мероприятий, проводимых 12.08.2023 на территории МСК «Олимпия», организывает работу медицинского персонала (врача и медицинского работника), обеспечивает работу судейской бригады, технического персонала, раздевалок, обеспечивает участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (ганцевальный спорт).

МАУДО СШ им.Л.Егоровой предоставляет на стадион «Янтарь» необходимый спортивный инвентарь и оборудование, обеспечивает работу звукового оборудования, обеспечивает работу судейской бригады, питьевой режим участников, технического персонала, обеспечивает участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (баскетбол, волейбол, теннис).

МБУДО СШ «Лидер» предоставляет и обеспечивает готовность стадиона «Янтарь», площадки для пляжного волейбола с раздевалками для участников соревнований по пляжному волейболу, обеспечивает необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, питьевой режим участников, обеспечивает работу звукового и видео оборудования, организует работу медицинского персонала (врача), судейской бригады, технического персонала, волонтеров, раздевалок, обеспечивает участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (футбол, легкая атлетика).

МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова предоставляет на стадион «Янтарь» необходимый спортивный инвентарь и оборудование, обеспечивает питьевой режим участников, организует работу медицинского персонала (врача), судейской бригады, волонтеров, обеспечивает участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортсмены-инструкторы по спортивной гимнастике старшего возраста).

МБУДО СШ «Русь» предоставляет на стадион «Янтарь» необходимый спортивный инвентарь и оборудование, организует работу медицинского персонала (врача), судейской бригады и наградного отдела, волонтеров, обеспечивает питьевой режим участников, участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (дзюдо, самбо, киокусинкай, пауэрлифтинг, городошный спорт, лапта).

МБУДО СШ «Янтарь» предоставляет на стадион «Янтарь» необходимый спортивный инвентарь и оборудование, ринг, организует работу медицинского персонала (врача), судейской бригады и наградного отдела, технического персонала, волонтеров, обеспечивает питьевой режим участников, участие в показательном выступлении на открытии праздника спортсменов учреждения (конькобежный спорт, тяжелая атлетика).

МБУДО СШ «Смена» несет расходы по предоставлению ЗХК СеверСК (в том числе обеспечивает готовность спортивного объекта к проведению соревнований по хоккею, предоставление раздевалок, душевых, размещение зрителей), обеспечению питьевого режима участников мероприятий, предоставляет на стадион «Янтарь»,

территорию прилегающую к МСК «Олимпия», на спортивную открытую площадку МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева», спортивную открытую площадку МБОУ «Самусьский лицей им. академика В.В.Пекарского» необходимый спортивный инвентарь и оборудование, организывает работу медицинского персонала (врача), обеспечивает работу судейской бригады, волонтеров.

VIII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в Дне физкультурника за подписью руководителей организаций, врача (приложение 1), согласия на обработку персональных данных (приложение 2) подаются в день проведения спортивного праздника и в дни проведения мероприятий по отдельным видам программы состязаний.

Предварительные заявки на участие в спортивном празднике **(на стадионе «Янтарь»)** принимаются до **10.08.2023** на бумажном носителе по адресу: г.Северск, ул.Свердлова, 18, 1 этаж, каб.108, 107 Управление молодежной и семейной политики, физической культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск и на адрес электронной почты: aimaksi00@mail.ru.

По вопросам проведения физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Дня физкультурника обращаться: начальник отдела по физической культуре и спорту УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск Борин Дмитрий Игоревич, раб.тел. 8 (3823) 78-51-30, старший инспектор отдела по физической культуре и спорту УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск Максимова Анастасия Ивановна (раб.тел. 8 (3823) 78-52-58, моб.тел. 8-967-544-27-41).

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Мэра ЗАТО Северск
по социальной политике

 Т.Ю.Кондинская
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМСП ФКиС
Администрации ЗАТО Северск

 А.Е.Козлов
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ОФКиС УМСП ФКиС
Администрации ЗАТО Северск

 Д.И.Борин
«___» _____ 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ «Смена»

 А.Д.Соболев
«___» _____ 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ «Лидер»

 В.В.Ольховиков
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ «Русь»

 А.В.Кузьменко
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУДО СШ им.Л.Егоровой

 А.А.Карташов
«___» _____ 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ «Янтарь»

 О.В.Рыкова
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ

гимнастики им.Р.Кузнецова
 Г.Г.Теслык
«___» _____ 2023 г.

МЕДИЦИНСКАЯ ЗАЯВКА
на участие в спортивном празднике, посвященном Дню физкультурника
Дата проведения _____

Команда _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Год рождения	Должность	Место жительства (адрес)	Виза и печать врача
1	Иванов Иван Иванович	24.05.1990 г.р.	учитель физической культуры	ул. Победы 23-233	

Допущено _____ чел. (_____) чел.

Врач
М.П. (_____)
расшифровка подписи

Руководитель организации
М.П. (_____)
расшифровка подписи

Согласие на обработку персональных данных

(в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных», ст.9)

Я, _____,
(Ф.И.О.)

дата рождения _____, зарегистрирован по адресу: _____,
паспорт: серия _____, № _____,

выдан (кем, когда) _____,
даю организатору физкультурного мероприятия – Управлению молодежной и семейной политики, физической культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск (далее – УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск) свое согласие на обработку персональных данных моих/моего ребенка (подопечного) (для несовершеннолетних) _____

(ФИО несовершеннолетнего)

дата рождения _____, зарегистрированного по адресу: _____,
_____, приходящегося мне _____,
(сын, дочь и т.д.)

(в случае опекунов указать реквизиты документа, на основании которого осуществляется опека или попечительство) в целях участия в **Спортивном празднике, посвященном празднованию Дня физкультурника – 2023, для населения ЗАТО Северск «ЗАТО НА СПОРТЕ!»** проводимом с **07.08.2023 по 12.08.2023** на спортивных объектах ЗАТО Северск, даю согласие УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск на осуществление действий в отношении персональных данных моих/моего ребенка (подопечного), которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, пересылку по электронной почте, распространение (в том числе передачу третьим лицам), предоставление, доступ, обезличивание, блокирование, публикацию в сети «Интернет», удаление и уничтожение персональных данных, а также осуществление иных действий с персональными данными, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Настоящим я даю согласие на обработку следующих персональных данных моих/моего ребенка (подопечного) для организации работы мандатной комиссии, заполнения протоколов соревнований, ведения протоколов хода соревнований, подведение итогов соревнований, заполнение грамот и дипломов призеров и победителей, ведомости выдачи призов, возможности использования официальных протоколов соревнований, выдачи документов об участии в соревнованиях и присвоения спортивных разрядов и званий:

- Фамилия, имя, отчество; пол; число, месяц, год рождения; гражданство; адрес проживания (прописки); серия, номер основного документа, удостоверяющего личность; данные полиса обязательного медицинского страхования; данные медицинских осмотров, заключений и рекомендаций врачей; данные о хронических заболеваниях; спортивный разряд, звание; адрес электронной почты и номер телефона; фото и видеосъемка в рамках подготовки и участия в соревнованиях; название и номер спортивного учреждения; результат участия в спортивных соревнованиях (в том числе протокол и заявки на участие).

Я согласен(-на), что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых.

Настоящее согласие действительно с момента подачи персональных данных, если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации. Я уведомлен (-на) о своем праве отозвать настоящее согласие в любое время. Отзыв производится по моему письменному заявлению.

В случае отзыва согласия на обработку персональных данных, УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск вправе продолжить обработку персональных данных без согласия при наличии оснований, указанных в пунктах 2 – 11 части 1 статьи 6, части 2 статьи 10 и статьи 11 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Протоколы хранятся не более 1 года, медицинские справки и заявки, согласие на обработку персональных данных и иные персональные данные 1 месяц с момента окончания спортивного праздника и соревнований. Данные по результатам спортивных соревнований и мероприятий, размещенные на сайте, сохраняются до момента их уничтожения.

Я подтверждаю, что давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах своих/своего ребенка, родителем (законным представителем) которого я являюсь.

(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

(Ф.И.О. лица, осуществляющего обработку персональных данных)

(подпись)

Условия проведения соревнований по стритболу (3х3) «Оранжевый мяч»

Игры по стритболу проводятся по официальным правилам баскетбола ФИБА (3х3):

- В команде 3 игрока и 1 запасной (начинать обязательно втроем).
- Команда, выигравшая жребий, решает начинать ей игру или овертайм (если будет).
- Игра идет 10 минут чистого времени или до 21 очка.
- Овертайм играется до 2 набранных очков, даже если он начинается при счете 20:20.
- За дальний бросок – 2 очка, за остальные – по 1.
- Чтобы получить право на атаку после броска соперников, команда всегда должна вывести мяч за дугу.
- Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.
- После забитого пропустившая команда немедленно продолжает игру из-под кольца (не из-за лицевой!), соперники не могут мешать ей внутри полукруга.
- После фол/нарушения соперники продолжают игру «чеком» из-за вершины дуги.
- Время на атаку – 12 секунд.
- Спорный – в пользу защищающейся команды.
- Начиная с 7-го командного все фолы наказываются 2 (!) штрафными (даже если мяч засчитан).
- Начиная с 10-го командного все фолы наказываются 2 штрафными плюс владением соперника (даже если мяч засчитан).
- Фолы в нападении не бьются, независимо от количества командных фолов.
- За каждый неспортивный или дисквалифицирующий фол – 2 штрафных + владение, за каждый технический – 1 штрафной + владение.
- Игрок может получить любое количество персональных и технических фолов, не будучи удаленным (но удаляется за 2 неспортивных).
- Замены проводятся без участия судьи, но только когда мяч «мертвый» (до «чека»), только за «центральной» линией и только с касанием партнера.
- После забитого (если игра не остановлена) замены и тайм-ауты не разрешены.
- Команда имеет 1 тайм-аут за игру.

Участники соревнований обязаны иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

В комиссию по допуску к участию в соревнованиях предоставляется медицинская заявка (приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (приложение 2).

Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места, награждаются грамотами, игроки команд, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места, награждаются грамотами и медалями в каждой возрастной группе.

Условия проведения V открытого первенства ЗАТО Северск по бочча среди лиц с ограниченными возможностями здоровья

Мероприятие проводится в соответствии с официальными международными правилами «бочча» на 2021-2024 гг., при проведении официальных соревнований и мероприятий, которыми руководствуется Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В мероприятии принимают участие лица с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалиды в возрасте от 18 лет и старше, в одной общей категории, вне зависимости от степени заболевания и инвалидности.

Для участия в мероприятии одна организация может выставить не более двух команд, в составе 3 человек вне зависимости от гендерных особенностей.

В случае, если к моменту начала мероприятия (на 13:00 час. 09.08.2023) команда присутствует не в полном составе (менее 3 человек) - команда дисквалифицируется.

Мероприятие проводится в командном зачете по смешанной системе проведения (I тур - «олимпийская» и II тур - «круговая»).

Согласно предварительно проведенному жребию, в I туре в каждой из игр встречается 2 команды. Каждый член команды выполняет по 2 броска за одну игру. В общей сложности команда выполняет 6 бросков за 1 игру. По результатам подсчета очков конкретной игры, выявляется команда - победительница, которая переходит участвовать во II тур. В случае равенства очков между командами каждому игроку из команды предоставляется 1 дополнительный бросок (на команду всего 3 броска). Далее, по наибольшему количеству набранных очков - определяется «команда-победитель».

Во II туре принимают участие команды, которые стали победителями I тура мероприятия. По «круговой» системе («каждый с каждым») команды проводят еще 2 игры. После - определяются команды, занявшие 1, 2, 3 места по количеству выигранных игр. В случае равенства очков (по играм) места распределяются по сумме набранных очков в данных играх.

Участники, проигравшие в I туре, далее - присутствуют на мероприятии в качестве «болельщиков» (в ходе проведения II тура). 4, 5, 6 места среди данных команд определяются по сумме набранных очков в играх I тура.

В комиссию по допуску к участию в соревнованиях предоставляется медицинская заявка (приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (приложение 2).

Участники соревнований обязаны иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

Участники команд, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются личными грамотами и медалями. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются «командной» грамотой. Участники команд, не попавшие в число призеров мероприятия, награждаются дипломами участника. Всем участникам мероприятия вручаются памятные сувениры.

**Условия проведения соревнований по пляжному волейболу,
посвященных празднованию Дня физкультурника – 2023**

Условия проведения соревнований: официальные правила пляжного волейбола ВФВ 2021-2024 г. с учетом уточнений, дополнений и разъяснений к ним по отдельным статьям.

Систему проведения игр определяет главный спортивный судья в зависимости от количества заявившихся команд.

Соревнования проводятся из трех партий. Первая и вторая партия играют до 21 очка, третья партия играет до 15 очков, с разницей в два мяча.

Соревнования проводятся по системе двух поражений с играми за первое и третье места.

Распределение команд в турнирной сетке – прямой жеребьевкой.

Если игра была прекращена из-за недисциплинированного поведения волейболистов одной из команд, то данной команде засчитывается поражение со счетом 0:2 (0:21, 0:21).

Если в ходе первенства выявляются нарушения, связанные с несоответствием года рождения участников и возрастной категории, то командам, допустившим эти нарушения, засчитывается техническое поражение во всех сыгранных партиях со счетом 0:2 (счет в партиях 0:21, 0:21).

Если игра была закончена по вине обеих команд, то поражение засчитывается одной из этих команд, т.е. команды получают по одному очку и счет в партиях обеим командам 0:2 (0:21, 0:21). Команда снимается с соревнований. Её результат аннулируется.

Участники соревнований обязаны иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

В комиссию по допуску к участию в соревнованиях предоставляется медицинская заявка (приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (приложение 2).

Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места, награждаются грамотами, игроки команд, занявшие 1-е, 2-е, 3-е место, награждаются грамотами и медалями в каждой возрастной группе.

**Условия проведения Легкоатлетического пробега,
посвященного празднованию Дня физкультурника – 2023**

Пробег проводится по пересеченной местности среди всех желающих, в возрасте от 6 лет и старше.

Участники преодолевают дистанцию:

- мальчики и девочки от 6 до 9 лет – 500 м;
- юноши и девушки, от 10 до 17 лет – 1000 м;
- мужчины и женщины от 18 лет и старше – 1000 м.

Старт массовый по группам.

В комиссию по допуску к участию в пробеге предоставляется медицинская заявка (приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (приложение 2).

Участники, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места в каждой возрастной группе, вне зависимости от гендерных особенностей, награждаются грамотами.

Всем участникам мероприятия вручаются памятные сувениры.

**Условия проведения соревнований по волейболу среди любительских
команд ЗАТО Северск**

В соревнованиях принимают участие юноши и девушки, мужчины и женщины с 2007 г.р. и старше (16 лет и старше). Состав команды: 4 человека. Команды смешанные (не менее 1 женщины в команде).

Соревнования проводятся по правилам игры «Волейбол». Игры проводятся из 3-х партий, каждая до 10 очков.

Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются грамотами, игроки команд, занявшие 1-е, 2-е, 3-е место, награждаются грамотами и медалями.

Описание видов программы «Спортивного многоборья»

1) «Эстафета по кругу» (мин, сек.).

На кругу 400 м (беговым дорожкам стадиона «Янтарь») располагается 6 станций – на каждой по 1 человеку от команды.

Участник 1 этапа (самый выносливый) стартует с линии старта, преодолевает 100-метровку, добегают до 2 этапа, где вдвоем выполняют 5 приседаний. Далее - бегут вдвоем до 3 этапа.

На 3 этапе - втроем выполняют 5 «бёрпи» («упор - лежа, упор – присев, выпрыгивание вверх, хлопок»). Далее, втроем бегут до 4 этапа.

Четверо участников команды делятся на 2 пары (берутся за руки), далее - преодолевают часть дистанции - вперед спиной, после разворачиваются и вперед - лицом добегают до 5 этапа.

С 5 до 6 этапа команда, в составе пяти человек, преодолевает дистанцию, выполняя упражнение «Чехорда» (участники команды поочередно прыгают через своих партнёров, стоящих в согнутом положении).

По пересечению линии 6 этапа крайним участником команды, все участники команды, в составе 6 человек - бегут к финишу.

Время команды засчитывается по последнему участнику, преодолевшему финишную линию.

**Одновременно, в одном забеге могут принимать участие не более 4 команд. Старт забегов через 2 минуты.*

2) «Классический скиппинг» (мин, сек.).

Участники команды поочередно по спроектированному полю («классики») выполняют прыжки по клеткам в определенной последовательности: 1, 2, 3 и т.д.

Добегают до места командного прыжка, где ожидают всех членов команды. Далее всей командой (синхронно) выполняют 3 прыжка через длинную скакалку. Обратно возвращаются прыжками по клеткам «классиков».

Время команды засчитывается по последнему участнику, преодолевшему финишную линию.

**В данном виде одновременно могут принять участие 3 команды.*

3) «Команда баскетбольная» (мин, сек., кол-во попаданий).

На игровой площадке с баскетболом кольцом участники команды располагаются в формате многоугольника – каждый член команды встает на обозначенные зоны (с 1 по 6). Зона шестого члена команды находится под баскетболом кольцом.

По сигналу судьи, участники по «кругу» (против часовой стрелки) - начинают выполнять передачу мяча друг другу. Когда мяч доходит до шестого члена команды – тот выполняет бросок в кольцо.

Далее, все участники переходят на соседнюю зону (против часовой стрелки: участник, стоявший на первой станции, переходит на вторую станцию, со второй на третью и т.д.) – продолжают выполнять передачи мяча до того момента, пока каждый участник не побывает на всех станциях.

Всего команде необходимо «пройти» 6 кругов. Результат команды засчитывается по последнему участнику, бросившего мяч в баскетболом кольцо.

За каждое попадание в кольцо команде от общего времени вычитается 5 секунд.

**В данном виде одновременно могут принять участие 2 команды.*

4) «Футбольное испытание» (мин, сек., кол-во попаданий).

Каждый участник команды выполняет ведение футбольного мяча (ногами), обводя «змейкой» футбольные «стойки». Добегая до отметки 5 м до малых футбольных ворот - выполняет удар по мячу. Далее - без мяча возвращается тем же путем (оббегая стойки «змейкой») до линии старта, передавая эстафету следующему участнику.

Результат команды засчитывается по последнему участнику, преодолевшему финишную линию.

За каждое попадание в ворота команде от общего технического результата (времени) вычитается 5 секунд.

**Одномоментно в данном виде программы могут принять участие 2 команды.*

5) «Флорбольная эстафета» (мин, сек.).

Каждый участник команды выполняет клюшкой для игры в флорбол ведение мяча.

В одном направлении участник обводит все конусы «змейкой» и заводит мяч в футбольные ворота. В обратном направлении у участника мяч и клюшка находятся в руках и ему необходимо добежать до линии старта и передать эстафету следующему.

Обязательное условие: каждому участнику команды необходимо клюшкой завести мяч в ворота.

Результат команды засчитывается по последнему участнику, преодолевшему финишную линию.

**Одномоментно в данном виде программы могут принять участие 2 команды.*

6) «Прыжок всей командой» (м, см).

Участники команды поочередно выполняют прыжки с двух ног (прыжок в длину с места). Первый прыжок выполняется со стартовой отметки (линии), затем с места приземления предыдущего участника по команде (ориентир – пятки – стартовая линия для следующего участника). Все участники команды должны совершить по 1 прыжку.

Результат команды определяются по сумме (длине) прыжков всей команды.

**Одномоментно в данном виде программы могут принять участие 2 команды.*

7) «Физкультурная викторина» (мин., сек.)

Команде предлагается ответить на вопросы в формате «тестирования» по темам: спорта, физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В тестировании содержится 7 вопросов, в каждом - 4 варианта ответа, один из которых является верным.

Результат команды определяются по времени решения всех заданий тестирования.

За каждый не правильный ответ, к общему времени решения «задач», команде добавляется 10 сек.

**Одномоментно в данном виде программы могут принять участие 3 команды.*

Заключительный вид программы

8) «Быстрые шашки» (кол-во побед).

Проводятся по правилам игры «шашки». На каждый ход команде-участнице дается не более 5 сек. Ходы в игре - командные, осуществляются любым из участников команды.

В данном виде программы одновременно участвуют 2 команды одной категории участников многоборья.

*Система проведения состязаний определяется на месте проведения испытания (зависит от количества команд, принимающих участие в каждой категории участников).

Описание видов тестирования программы ВФСК «ГТО».

1. Прыжок в длину с места (м., см.).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) отталкивание с предварительного подскока;
- 3) поочередное отталкивание ногами;
- 4) использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- 5) уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) нарушение требований к исходному положению;
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 4) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 5) превышение допустимого угла разведения локтей;
- 6) разновременное разгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) (кол-во раз);

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет, максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары из состава команды, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты (из замка);
- 4) смещение таза,

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (ниже уровня тумбы - см.).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) взрослые участники (мужчины, женщины) по команде выполняют два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы определяется знаком (-), ниже - знаком (+). при выполнении испытания (теста) дети по команде выполняют два предварительных наклона при третьем наклоне касается тумбы пальцами или ладонями двух рук и удерживают касание в течение 2 секунд.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.