



«СОГЛАСОВАНО»

Глава ЗАТО городского округ Молодёжный

М.А. Петухов

2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУ «ФОК «Молодёжный»

И.И. Уколов

2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по общей физической подготовке лыжников в ЗАТО г.о. Молодёжный

1. Цели и задачи

Соревнования по общей физической подготовке лыжников в ЗАТО г.о. Молодёжный (далее - Соревнования) проводится в целях:

- популяризации и дальнейшего развития спорта в ЗАТО г.о. Молодежный;
- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- организации физкультурно-спортивной работы, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
- популяризации и развития различных беговых дисциплин на территории ЗАТО г.о. Молодежный;
- определения сильнейших спортсменов.

2. Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся **29 октября 2023** года в пос. Молодёжный.

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет муниципальное казенное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс» Молодёжный» (далее – МКУ «ФОК «Молодёжный»). Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию в следующем составе:

- главный судья соревнований – директор МКУ «ФОК «Молодежный» Уколов Игорь Иванович;
- главный секретарь соревнований – старший инструктор МКУ «ФОК «Молодежный» Бирюкова Екатерина Сергеевна.

4. Заявки на участие

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в электронной системе «Оргео» по ссылке: <https://orgo.ru/event/30872> до 26 октября 2023 года до 12:00.

Максимальное количество участников 130 человек.

5. Участники соревнований и требования к ним

Соревнования проводятся в следующих категориях:

- 8 лет и младше;
- 9 – 10 лет;
- 11 – 12 лет;
- 13 – 14 лет;
- 15 – 16 лет;
- 17 – 18 лет;
- 19 лет и старше.

Возраст участников определяется лыжным сезоном 2023 – 2024 гг. (т.е. следующим календарным годом).

Все участники соревнований должны иметь медицинский допуск на соревнования.

Также, все участники соревнований должны быть застрахованы от несчастного случая. В качестве риска необходимо указать вид спорта «бег». Страховка должна действовать на дату проведения соревнований.

6. Программа соревнований

09.30	Регистрация участников, выдача номеров
10.00	Начало соревнований
14.30	Подведение итогов
15.00	Закрытие соревнований, награждение победителей и призеров

7. Условия проведения соревнований и определение победителей

Для участия в Соревнованиях участники обязаны пройти предварительную регистрацию.

Участники, не подавшие предварительную заявку, допускаются к соревнованиям при возможности главной судейской коллегии.

Соревнования проводятся в 3 видах: подтягивание, многоскок, бег.

Подтягивание. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение.

Многоскок. Старт и финиш осуществляется с 2-х ног. При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. За 10 шагов необходимо преодолеть максимальное расстояние.

Бег. Дистанция 1,5 км. Бег по пересеченной местности. Старт общий по возрастным группам. При количестве участников в группе меньше 5, допускается объединение групп.

При неблагоприятных погодных условиях, соревнования многоскок и подтягивание переносятся в спортивный зал. При себе необходимо иметь сменную обувь.

Итоговое место участников определяется по сумме баллов, полученных в 3 видах программы соревнований. Количество баллов, полученное участником равно месту участника в каждом виде. Более высокое место занимает участник, имеющий наименьшее количество баллов.

Если участники в каком-либо виде показывают одинаковый результат, то им присваивается одинаковое место (наибольшее по результату). Следующие по результату участники получают место после всех предыдущих участников. *Например - максимальный результат на подтягивании*

показали 2 участника по 10 раз. Второй результат 9 раз. Места распределяются таким образом: тем, кто подтянулся 10 раз, дается первое место (два первых места). Тому, кто подтянулся 9 раз, дается уже третье место, и т.д.

Если итоговая сумма мест у спортсменов одинаковая, то победитель определяется по лучшему результату, показанному в беге. Если в беге показан одинаковый результат, то победитель определяется в лучшем результате на многоскоке.

Если на подтягивании участник показал нулевой результат, то участник занимает последнее место в своей группе в данном виде программы.

Участник, не принявший участие в каком-либо виде программы соревнований дисквалифицируется из общего зачета.

8. Особые условия проведения соревнований в условиях сохранения рисков распространения COVID-19

Соревнования проводятся с обязательным соблюдением следующих нормативных документов:

- Методических рекомендаций «МРЗ.1/2.1.0192-20.3.1. Профилактика инфекционных болезней».

- «Коммунальная гигиена. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.06.2020;

- Регламент по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Министром спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, с дополнениями от 06.08.2020.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Безопасность, антитеррористическую защищенность и медицинское обслуживание участников соревнований и зрителей обеспечиваются в соответствии с постановлением Губернатора Московской области №63-ПГ от 05.03.2001 «О порядке проведения массовых мероприятий на спортивных сооружениях в Московской области», распоряжением губернатора Московской области №400-РГ от 17.10.2008 «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалификационной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области».

10. Награждение победителей и призеров.

Участники, занявшие первые, вторые и третьи места награждаются медалями и грамотами.

11. Финансовые условия

Расходы по организации мероприятия несет Администрация ЗАТО городской округ Молодёжный. Расходы на питание, проезд участников к месту соревнований и приобретение спортивной формы несут командирующие организации или сами участники.