



УТВЕРЖДАЮ

Глава Купинского района  
Новосибирской области

*В. Н. Шубников* В. Н. Шубников  
«26» *августа* 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении спортивного праздника, посвященного «Дню физкультурника»

### 1. ЦЕЛИ ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни;
- вовлечение различных групп населения в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- повышение профессионального мастерства и престижа труда работников сферы физической культуры и спорта.

### 2. МЕСТО, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся:

**12.08.2023** г. по адресу г. Купино, ул. Р. Люксембург 13, стадион «Олимп».  
Начало соревнований согласно Приложению № 1

### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Организацию, подготовку и непосредственное проведение спортивного праздника осуществляет МАОУ ДО «Купинская ДЮСШ». Проведение соревнований по видам спорта возлагается на главную судейскую коллегию.

### 4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА

#### РУССКИЙ ЖИМ

Участниками соревнований по русскому жиму могут быть юноши и девушки по двум возрастным группам: от 14 до 18 лет, 19 лет и старше, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. Для возрастной группы 14-18 лет вес снаряда 30 кг., возрастной группы 19 лет и старше -50 кг. Победители определяются по коэффициенту ИПФ.

#### БАСКЕТБОЛ 3x3

Соревнования проводятся среди мужских и женских команд по действующим правилам баскетбола (стритбола). Состав команды 4 человека (3 игрока на площадке плюс 1 запасной).

Система проведения соревнований определяется на месте судейской коллегией по стритболу совместно с представителями команд и зависит от количества команд, прибывших на соревнования.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

В соревнованиях принимают участие смешанные команды. Состав команды 8 человек (6 основных + 2 запасных). Основной состав команды включает в себя 6 участников: 3 женщины, 3 мужчины.

Система проведения соревнований определяется на месте судейской коллегией по волейболу и зависит от количества команд, прибывших на соревнования.

## **ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Соревнования личные, проводятся в соответствии с действующими Правилами вида спорта «гиревой спорт».

Соревнования проводятся в весовых категориях:

Мужчины (гиря весом 24 кг) – 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 90 кг, свыше 90 кг (рывок и толчок).

Женщины (гиря весом 16 кг) – 58 кг, 63 кг, свыше 63 кг (рывок).

Упражнения выполняются в течение 5 мин. Каждый участник имеет право выступать в одной весовой категории. Победитель определяется в каждой весовой категории по сумме двоеборья (толчок, рывок), у женщин (в рывке).

## **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Соревнования командные проводятся в соответствии с действующими Правилами вида спорта «лёгкая атлетика».

Эстафета смешанная: 100 м (муж) + 100 м (жен) + 100 м (муж) + 100 м (жен).

Командное первенство определяется по лучшему времени эстафеты.

## **ФУТБОЛ**

Соревнования проводятся по правилам игры в футбол.

Состав команды 11 человек (10 полевых игрока + 1 вратарь). Продолжительность игры 60 минут (два тайма по 30 минут). Система проведения соревнований определяется судейской коллегией по футболу совместно с представителями команд на месте и зависит от количества команд, прибывших на соревнования.

## **МАС-РЕСТЛИНГ**

К участию в соревнованиях допускаются лица 18 лет и старше, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В мас-рестлинге соперники садятся друг напротив друга, упираясь ногами в доску, положенную на ребро, и берутся за палку обеими руками. Для победы спортсмену необходимо вырвать палку из рук соперника или перетянуть его на свою сторону вместе с палкой. Поединок длится до двух побед одного из бойцов. Продолжительность одной схватки – до 2 минут. Система проведения соревнований определяется непосредственно на месте их проведения.

## **ЗАБЕГ СЕМЕЙНЫХ КОМАНД**

К участию в забеге на дистанцию 1000 м. допускаются команды, состоящие из членов одной семьи.

Наличие в команде участника возрастом от 7 до 18 лет является обязательным.

Количество участников одной команды – 4 человека. Количество команд не ограничено.

Побеждает участник, затративший наименьшее количество времени на преодоление дистанции.

В командном зачете победитель определяется по среднему времени прохождения дистанции членами команды. Среднее время вычисляется путем сложения результатов всех участников команды и деления полученной суммы на количество участников. Побеждает команда с наименьшим средним временем.

## **ОТБОРОЧНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОГО ЛЕТНЕГО ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) СРЕДИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ**

К участию приглашаются граждане от 18 до 49 лет, относящиеся к 7-13 ступеням комплекса ГТО.

№ п/п	Виды
1	Стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой локтей о стол.
2	Силовая гимнастика - подтягивание на высокой перекладине (мужчины) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)
3	Бег 60 м (все участники)
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (все участники)
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) (все участники)
6	Бег 1000м – женщины (30-49 лет), 2000м – женщины (18-29 лет), 1000м – мужчины (30-49 лет), 3000м – мужчины (18-29 лет)

### **5. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Команды – победители и призеры награждаются грамотами. ГТО за 1-3 места в личном зачёте награждаются грамотами.

### **6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие, заверенные врачом, руководителем подаются в судейскую коллегию в день соревнований (Приложение №2). Предварительные заявки подаются до 07.08.2023 г на адрес электронной почты: [kupinodushh@mail.ru](mailto:kupinodushh@mail.ru)

## **7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с проведением соревнований несет МАОУ ДО «Купинская ДЮСШ». Расходы, связанные с проездом, питанием несут командирующие организации.

Дополнительную информацию можно получить по телефону: 50-014

Программа  
 мероприятия, посвященного «Дню физкультурника»  
 г. Купино ул. Розу Люксембург 13 12.08.2023 г.

<b>№ п.п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Начало мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>
1	Футбол	10.00	Стадион «Олимп»
2	Торжественное открытие	11.00	Стадион «Олимп»
3	Легкоатлетическая эстафета 4X100	12.00	Стадион «Олимп»
4	Забег семейных команд	12.30	Стадион «Олимп»
5	Русский жим	13.00	Стадион «Олимп»
6	Баскетбол 3x3	12.00	Стадион «Олимп» открытая спортивная площадка
7	Волейбол	12.00	Стадион «Олимп» (игровой зал)
8	Гиревой спорт	12.30	Стадион «Олимп»
9	Мас-рестлинг	12.00	Стадион «Олимп»
10	ГТО «Готов к труду и обороне»	13.30	Стадион «Олимп»