

АДМИНИСТРАЦИЯ НЮКСЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**П О С Т А Н О В Л Е Н И Е**

от 24.12.2024 № 457

с. Нюксеница

Об утверждении положения о спортивном фестивале «Энергия Здоровья».

С целью популяризации здорового образа жизни и спорта, в рамках мероприятий Нюксенского муниципального округа, руководствуясь ст. 36, 38 Устава Нюксенского муниципального округа.

1. Утвердить положение о спортивном фестивале «Энергия Здоровья». (Прилагается)

2. Назначить ответственным за проведение мероприятия главного специалиста КДН и ЗП администрации Нюксенского муниципального округа

Киркеснер Ирину Валерьевну.

Глава Нюксенского

муниципального округа Ю.П. Шевцова

УТВЕРЖДЕНО

постановлением администрации Нюксенского муниципального округа от 24.12.2024 № 457

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О СПОРТИВНОМ ФЕСТИВАЛЕ**

**«Энергия Здоровья»**

**с. Нюксеница**

**2024 г**.

1. **Общие положения**
	1. Настоящее Положение определяет цели, задачи, сроки и порядок организации и проведения Спортивного фестиваля «Энергия Здоровья» в Нюксенском муниципальном округе (далее – Фестиваль), а также требования к его участникам.

**2. Цели и задачи**

Целью Фестиваля является укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и молодежи Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом, совершенствование их спортивного досуга.

Задачи Фестиваля:

-пропаганда здорового образа жизни;

-формирование гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок.

-определение и повышение уровня физической подготовленности детей и молодежи;

-пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения.

**2. Сроки и место проведения**

Фестиваль проводится 25.12.2024 г. по адресу: с. Нюксеница, ул. Рубцова, д. 4. Начало фестиваля в 10:00.

Судейская в 09:30.

Регистрация участников с 09.30.

**3. Руководство проведением**

Общее руководство проведением фестивалем осуществляет муниципальное отделение Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодёжи «Движение Первых» Нюксенского муниципального округа и КДН и ЗП.

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию, состоящую из тренеров МБУДО «Нюксенская ДЮСШ».

**4. Участники фестиваля и условия допуска**

К участию в Фестивале допускаются команды, состоящие из членов одной семьи, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Непосредственно перед участием участники должны предоставить
в мандатную комиссию:

1) оригинал медицинской справки, которая содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение
о том, что участник допущен к спортивным активностям;

Количество участников – **12 человек**.

Количество команд не ограничено.

Команда самостоятельно определяет капитана.

Всем участникам Фестиваля необходимо:

1. быть зарегистрированными на сайте [будьвдвижении.рф](https://будьвдвижении.рф/);

2. подписаться на группу

в социальной сети Вконтакте: https://vk.com/club226819542

3. принять участие в Фестивале.

**ВСЕ УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ ОБЯЗАНЫ БЫТЬ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ!**

**5. Дисциплины**

1.Подтягивание (юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина)

2.Прыжок в длину с места

3.Метание мячей в цель

4.Планка

5.Наклон вперёд

6.Спортивная скакалка

7.Городошный спорт

8.Эстафета «Бег сороконожек»

9.Общая игра

1. **Обеспечение безопасности участников и зрителей**
	1. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии
	с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
	2. Участники мероприятия самостоятельно несут ответственность
	за безопасность жизни и своего здоровья в рамках участия в Фестивале.
2. **Фото- и видеоизображения участников**
	1. Организаторы Фестиваля вправе использовать сделанные ими фото-
	и видеоматериалы с изображением участников по своему усмотрению,
	без ограничений.

**1.Подтягивание**

*Правила проведения:*

- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис с хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

 - Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

- Подтягивания проводятся при прямом хвате рук, когда рука берет турник сверху. Ошибки (попытка не засчитывается):

- Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);

- Нарушение техники выполнения испытания:

- Подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины; - Фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;

- Подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Подтягивание на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит
к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

**2.Прыжок в длину с места**

В фестивале должны быть задействованы все участники.

*Разметка:*

выбирается линия прыжка, после чего устанавливается рулетка.

*Правила проведения:*

- Толчок двумя ногами выполняется на твердой поверхности.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

- 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.

На подготовку и выполнение прыжка отводится 1 минута.

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

- Участник делает две попытки, засчитывается лучшая из них.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**3. Метание мячей в цель**

*Разметка:*

Для разметки используются 6 обручей, диаметром от 54 до 65 см, диаметр всех 6 обручей должен быть одинаковый.

Категория 1 – цель находится на расстоянии 3 метров,

категория 2 – цель находится на расстоянии 5 метров,

категории 3 и 4 – цель находится на расстоянии 7 метров.

*Правила проведения:*

 - команда выстраивается в линию, каждый участник получает по 3 мячика.

- Каждый участник делает по 3 зачетных броска.

- Судья фиксирует каждое попадание, объявляет количество очков и дает разрешение выполнить следующий бросок.

- Если участник выполняет бросок без разрешения судьи, то мяч участнику не возвращается, очки не засчитываются.

Если при приземлении мяч попадает в любое ребро обруча, независимо от сектора, начисляется 1 очко.

Судья самостоятельно определяет сектор, в который попал мяч.

**4.Планка**

*Правила проведения*:

Участники принимают исходное положение планки – упор лежа, руки согнуты в локтях. Локти должны быть под плечами, носки упираются в пол. Голова, туловище и ноги должны составлять одну прямую линию.

Цель – удерживать положение планки максимально возможное количество времени. Участник, который прекращает выполнение упражнения или выполняет его с ошибкой (голова, туловище и ноги перестают составлять одну прямую линию), выбывает.

Судья следит за правильным выполнением упражнения

**5. Наклон вперед из положения стоя**

*Правила проведения:*

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье, «0» - верхний край скамьи.

- Участник должен выполнять упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях.

- Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

**6. Спортивная скакалка**

Спортивная скакалка – представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков

-Базовый прыжок

-прыжок крест

**7.Городошный спорт**

Дети, младшие юноши, девушки и женщины играют с расстояния 6,5 м от лицевой линии "города".

Для юношей 15-18 лет, юниоров и мужчин кон располагается на расстоянии 13 м от лицевой линии.

Каждый игрок может выходить для выполнения бросков только один раз.

При этом он должен иметь две биты.

**8.Эстафета «Бег сороконожек»**

В фестивале должны быть задействованы все участники команды.

*Разметка:*

Конус устанавливается на расстоянии 10 метров от линии старта.

*Правила проведения:*

- Команда стоит в колонну по одному, у линии старта в произвольном порядке.

- По сигналу судьи первый участник команды бежит до конуса, обегает его и бежит обратно, берёт за руку второго участника.

- Первый и второй участник вместе бегут до конуса, обегают его вдвоём и бегут обратно, берут за руку третьего участника и так далее.

- В конце эстафеты участники бегут всей командой до линии финиша/старта.

- Время фиксируется в момент пересечения линии финиша/старта последним участником команды.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- участник начал выполнение испытания до свистка судьи или команды судьи «Марш!» (фальстарт);

 - во время бега участник помешал рядом бегущему;

- цепь участников была разорвана, для продолжения необходимо сначала восстановить цепь и затем продолжить бег