

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра
физической культуры и спорта



О.В.Лосев
2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении районных соревнований по силовому экстриму
в зачет XX круглогодичной Спартакиады среди сельских поселений
муниципального образования «Томский район»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Районные соревнования по силовому экстриму в зачет XX круглогодичной Спартакиады среди сельских поселений муниципального образования «Томский район» (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Томского района на 2024 год, утвержденным постановлением Администрации Томского района от 29.12.2023 №786-п «Об утверждении Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Томского района на 2024 год».

1.2. Соревнования проводятся с целью развития и популяризации легкой силовой экстрима в Томском районе.

1.3. Основные задачи соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения Томского района;
- повышение спортивного мастерства участников соревнований;
- определение сильнейших спортсменов;
- укрепление спортивных связей между спортсменами сельских поселений.

1.4. Настоящее Положение является основанием для обеспечения участия спортсменов в Соревнованиях.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

2.1. Общее руководство организацией официальных соревнований осуществляет Управление по культуре, спорту, молодежной политике и туризму Администрации Томского района.

2.2. Непосредственная организация и проведение Спартакиады возлагается на Муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры и спорта Томского района», инструкторов по спорту, осуществляющих деятельность на территории соответствующего сельского поселения и трудоустроенных в Муниципальных бюджетных учреждениях культуры, главную судейскую коллегия и главного судью спартакиады.

Главный судья соревнований – Романов Р.А.

Главный секретарь соревнований – Мальцева А.С.

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Соревнования проходят 02 июня 2024 года в п. Зональная Станция на стадионе «Луч». Начало соревнований в 10.00 часов.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

4.1. Обеспечение безопасности участников на Соревнованиях осуществляется согласно требованиям «Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», утвержденных постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 г. №353.

4.2. Ответственность за жизнь и здоровье участников Соревнований, обеспечение их безопасности вне объекта спорта несет лицо, их сопровождающее, и организация, их командирующая.

4.3. Соревнования проводятся при наличии медицинского персонала для оказания в случае необходимости первичной медико-санитарной помощи.

4.4. Соревнования проводятся в соответствии с требованиями «Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19», утвержденного Минспортом России и Роспотребнадзором, в действующей редакции.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в соревнованиях допускаются участники (спортсмены) не моложе 2007 г.р., имеющие допуск врача и постоянную регистрацию по месту жительства на территории сельского поселения, выпускники школ соответствующего сельского поселения и инструкторы по спорту, тренеры занимающиеся с населением на территории соответствующего поселения.

6. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Соревнования лично-командные. Состав команды 1 человек – мужчина.

6.2. Командное и личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками, занявшими места с 1 по 20 в каждом виде согласно таблице:

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Очки	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

В случае равенства суммы мест преимущество получает участник с меньшим собственным весом.

6.3. Программа соревнований:

- прогулка с 2-мя гирями 30 м (2x15 м) вес каждой гири 32 кг;

- метание гири, вес гири 16 кг;

- перемещение легкового автомобиля на время на расстояние 30 м.

Прогулка с гирями. Одновременно стартуют 2 участника по разным дорожкам. Перенос гирь осуществляется в обеих руках. Гири должны быть перенесены от линии старта до линии финиша с разворотом на 15-ти метровом отрезке дистанции, с ограничением по времени прохождения дистанции в 60 секунд.

Дистанция считается пройденной в случае пересечения линии финиша снарядами и корпуса тела спортсмена.

По истечении установленного времени подается команда СТОП и замеряется пройденное расстояние.

Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции и по пройденному расстоянию.

Во время выполнения упражнения разрешается опускать гири на землю.

Запрещается переносить гири на плечах, голове или способом закрепления на теле спортсмена. Запрещается волочить (переставлять) гири по земле. Запрещается использовать тяги, накладки.

После выполнения первого упражнения силового экстрима меняется порядок старта на второе упражнение. Первым выходит выполнять второе упражнение спортсмен, показавший худший результат в переносе гирь.

Метание гири. Метание гири выполняется в коридор шириной 10 м. Вес гири 16 кг. Участник располагается на линии метания спиной или лицом в сторону метания. Исходное положение – индивидуальное, упражнение выполняет двумя руками по команде судьи. (Запрещается вращение гири и туловища). Участники по очереди выполняют три попытки.

Участнику, метнувшему гирю без команды судьи, засчитывается попытка, а результат не засчитывается.

Победитель определяется по наилучшему результату. Участник, выполнивший упражнение, возвращает гирю в исходное положение. Порядок выполнения определяется по жребию.

После выполнения второго упражнения силового экстрима меняется порядок старта на третье упражнение. Первым выходит выполнять третье упражнение спортсмен, показавший худший результат в метании гири.

Перемещение легкового автомобиля на время (30 м). Спортсмен самостоятельно надевает специальные ремни для выполнения буксировки автомобиля и занимает исходное положение на старте. По команде судьи спортсмен начинает выполнять максимально быстро буксировку автомобиля. Упражнение считается оконченным после того, как передние колеса автомобиля коснутся финишной черты.

Победитель выявляется по лучшему времени прохождения дистанции. Если участник не преодолел всю дистанцию – место определяется по длине пройденной дистанции.

7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

7.1. Команда, занявшая I место, награждается кубком и грамотой, за II и III места грамотами. За I, II, III места в личных соревнованиях участники награждаются грамотами и медалями.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

8.1. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, подготовке места проведения соревнований, организации работы судейской бригады, награждением победителей и призеров медалями и грамотами, иные расходы, связанные с проведением соревнований несет Муниципальное

автономное учреждение «Центр физической культуры и спорта Томского района» за счет средств в рамках выполнения муниципального задания.

8.2. Расходы по командированию спортсменов на Соревнования (транспортные расходы, питание и др.) несут администрации сельских поселений.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

9.1. Официальная заявка на участие в Соревнованиях (Приложение №1), подписанная руководителем поселения, представителем команды и медицинским работником, предоставляется в мандатную комиссию в день официального проведения Соревнований.

9.2. Предварительная заявка на участие в соревнованиях (Приложение №2) предоставляется в МАУ «Центр физической культуры и спорта Томского района» на электронный адрес albina.maltsevaa@mail.ru не позднее, чем за 5 дней до дня соревнований.

Главный судья Спартакиады – Лосев Олег Васильевич тел. 89528832134

Главный секретарь Спартакиады – Мальцева Альбина Сергеевна,
тел. 89521810837.

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях _____
 в зачет XX Спартакиады Томского района
 _____ 2024 года
 от команды _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Виза врача
1			<i>м.п. подпись</i>
2			<i>м.п. подпись</i>
3			<i>м.п. подпись</i>
4			<i>м.п. подпись</i>
5			<i>м.п. подпись</i>
6			<i>м.п. подпись</i>
7			<i>м.п. подпись</i>
8			<i>м.п. подпись</i>
9			<i>м.п. подпись</i>
10			<i>м.п. подпись</i>
11			<i>м.п. подпись</i>
12			<i>м.п. подпись</i>
13			<i>м.п. подпись</i>
14			<i>м.п. подпись</i>
15			<i>м.п. подпись</i>

Представитель команды _____ (_____)

К соревнованиям допущено _____ человек

Врач _____ (_____)

МП

Глава сельского поселения _____ (_____)

МП

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по _____
 в зачет XX Спартакиады Томского района,
 _____ 2024 года
 от команды _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Тренер команды _____