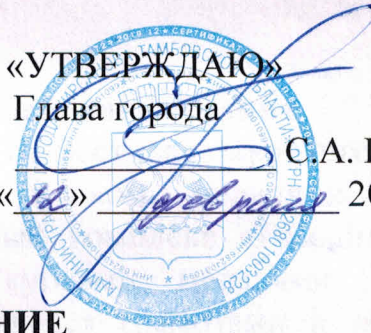


«УТВЕРЖДАЮ»

Глава города

С.А. Павлов

« 14 » *февраль* 2021г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XVIII фестиваля женского спорта «Красота. Грация. Идеал»

1. Цели и задачи фестиваля

- укрепление спортивных, дружеских связей между трудовыми коллективами;
- пропаганда здорового образа жизни.

2. Сроки и место проведения

XVIII фестиваль женского спорта «Красота. Грация. Идеал» проводится 4 марта 2021 года в спортивном зале «Виктория» (переулок Заводской, дом 1Б). Начало соревнований в 14.00.

3. Участники фестиваля

К участию в фестивале приглашаются трудовые женские коллективы. Состав команды - 4 участника и 1 представитель. Форма участников - единая спортивная. Командам рекомендовано разработать эмблему, содержащую название команды или имя каждого участника, и прикрепить ее к спортивной форме.

4. Руководство и судейство

Непосредственное руководство и материальное обеспечение осуществляет отдел по развитию физической культуры, спорта и туризма администрации города. Организация, проведение и подготовка инвентаря – МБУ ДО «ДЮСШ». Судейская бригада формируется из тренерского состава МБУ ДО «ДЮСШ».

5. Условия проведения и программа фестиваля

Торжественное открытие спортивных состязаний (*парад участниц, рапорт представителя о готовности своей команды, девиз команды*), жеребьевка.

1. Эстафета «Гонка мячей»
2. Командное состязание «Мяч в кольцо»
3. Эстафета «Быстрая тройка»
4. Личное состязание «Планка»
5. Эстафета «Бабка-Ёжка»
6. Личное состязание «Степ – прыжок»
7. Эстафета «Авоська»
8. «Вышибалы»

Перед началом состязаний судья разъясняет участникам особенности и смысл каждого задания.

6. Определение победителей, награждение

Команда, занявшая первое место в XVIII фестивале женского спорта «Красота. Грация. Идеал» награждается кубком, медалями, грамотой и подарочными сертификатами в спортивный комплекс «Газовик». Команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются кубками, медалями и грамотами. Победители в личных конкурсах награждаются грамотами и мини-кубками. Самым активным участницам фестиваля присуждаются звания «Мисс Красота», «Мисс Грация», «Мисс Идеал», которые награждаются грамотой и мини кубком.

При подведении итогов, победитель определяется по наименьшей сумме баллов (1 м – 1 балл, 2 м – 2 балла, 3 м – 3 балла и т.д.), в случае равенства очков, победитель определяется по наибольшему количеству первых мест.

7. Порядок подачи заявок

Заявки на участие в фестивале, подаются в отдел по развитию физической культуры, спорта и туризма администрации города до 2 марта 2021 года на электронную почту sport@g37.tambov.gov.ru или по тел.: 3-49-95

Заявка
на участие в фестивале «Красота. Грация. Идеал»

Команда _____

(организация, предприятие, учреждение, название команды)

№ п/п	Ф.И.О. участника (полностью)	Дата рождения	Подпись об ответственности за свою жизнь и состояние здоровья *
1			
2			
3			
4			
5			

* Подпись участника подтверждает персональную ответственность за состояние здоровья, отсутствие заболеваний и травм, при которых выступление в спортивных соревнованиях противопоказано

Представитель команды _____
(Ф.И.О.) _____ подпись

Руководитель организации _____
(Ф.И.О.) _____ подпись

М.П.

«Гонка мячей»

Команда построена в одну колонну друг за другом. Капитан команды держит в руках мяч. По сигналу первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Мяч в кольцо»

Команда построена в одну колонну по одному перед баскетбольным щитом. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, попал, не попал, ловит мяч и отдает его второму игроку, который берет мяч и бросает его в кольцо и так все четыре человека поочередно бросают мяч в кольцо в течение 1 минуты. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Быстрая тройка»

На старте стоят три человека двое лицом к старту, а третий стоит между ними спиной к старту, все трое сцеплены локтями друг с другом. По команде вся тройка в данной сцепке бежит до финишной черты. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

Личное состязание «Планка»

Приняв положение, лежа (животом вниз), встать на локти. Затем приподнять тело таким образом, чтобы мысленно образовалась прямая линия. Важно не допускать провисания или выпячивания таза. Такое положение удерживать максимальное количество времени. Побеждает участница, простоявшая в планке дольше всех.

«Бабка-Ёжка»

Первый участник «Бабка-Ёжка» садится на метлу, и «летит» по прямой за первым участником «сажает» его сзади на метлу и вместе они возвращаются назад. По возвращению первый член команды слезает, и «Бабка-Ёжка» на метле «летит» за вторым и они вместе «летят» назад по тому же маршруту. Далее очередь третьего и финиш.

Личное состязание «Степ – прыжок»

Прыжки на степ-платформу, отталкиваться двумя ногами за 30 сек. максимальное количество раз. Побеждает участница с наибольшим количеством выполненных прыжков.

Эстафета «Авоська»

Участницы состязания делятся поровну на контрольных точках (по две). По команде «старт» первая участница бежит до контрольной точки с двумя «авоськами» (сумки с утяжелением). На контрольной точке передает авоськи другой участнице и т.д. Побеждает команда, затратившая на это испытание меньшее время.

«Вышибалы»

В зале размечена площадка в диаметре 5-7 метров. Одна команда становится с двух сторон площадки по два человека. Вторая команда становится в центр площадки. Первая команда старается выбить мячом участников второй команды, которые уворачиваются, перемещаются внутри площадки, чтоб в них не попал мяч.

На вышибалы дается 1 минута. Выигрывает та команда, у которой останется больше игроков не выбитыми.