

«УТВЕРЖДАЮ»

Глава города

С.А. Павлов

« 11 »

февраля

2021г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении спортивных состязаний среди мужчин «Спортивная удаль», посвященных Дню защитника Отечества

#### 1. Цели и задачи спортивных состязаний:

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

#### 2. Сроки и место проведения:

Спортивные состязания проводятся 18 февраля 2021 года в спортивном зале «Виктория» (переулок Заводской, дом 1Б).

Начало соревнований в 14.00.

#### 3. Участники спортивных состязаний:

К участию в спортивных состязаниях приглашаются трудовые мужские 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». Организационный комитет имеет право внести изменения в порядок проведения спортивных состязаний.

#### 5. Условия проведения. Программа фестиваля.

Торжественное открытие спортивных состязаний (*парад участников, жеребьевка*).

1. «Чехарда»
2. Эстафета «Скорая помощь»
3. Личное состязание «Разборка-сборка автомата»
4. Футбол: удар на точность
5. Командное состязание «Мяч в кольцо»

6. Эстафета «И снова в поход»
7. Личное состязание «Степ – прыжок»
8. Перетягивание каната

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

#### **6. Определение победителей, награждение:**

При подведении итогов, в случае равенства очков, победитель определяется по наибольшему количеству первых, вторых, третьих мест и т.д.

Команда, занявшая первое место в спортивном состязании «Спортивная удаль» награждается кубком, медалями, грамотой и подарочным сертификатом в спортивный комплекс «Газовик», команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются кубками, медалями и грамотами, победители в личных видах награждаются грамотами и мини-кубками.

#### **7. Порядок подачи заявок.**

Заявки на участие в спортивных состязаниях, подаются в отдел по развитию физической культуры, спорта и туризма до 16 февраля 2021 года включительно (предварительные заявки по тел.: 3-49-95).

Приложение: заявка на участие и виды состязаний.

**Заявка**  
**на участие в спортивных состязаниях «Спортивная удадь»**

Команда \_\_\_\_\_

(организация, предприятие, учреждение, название команды)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Подпись об ответственности за свою жизнь и состояние здоровья отвечаю сам
1			
2			
3			
4			
5			

По состоянию здоровья к соревнованиям допущено \_\_\_\_\_ человек.

Представитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.) подпись

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.) подпись

М.П.

## Состязания «Спортивная удаль - 2021»

### 1. «Чехарда»

По сигналу 2 участника стоящие в колоннах первыми, начинают движение вперед и выполняют поочередно опорный прыжок, один отталкивается двумя ногами и опирается руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встает на его место, таким образом, эта пара добирается до фишек и бегут обратно к своей команде, передают эстафету следующей паре, которая выполняет тоже самое.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### 2. Эстафета «Скорая помощь»

1-й участник находится на контрольной точке, трое остальных на старте.

2-й участник (медработник) бежит к первому участнику, оказывает ему первую помощь, перебинтовывает ему ногу в районе колена (бинт израсходовать весь), как только нога забинтована, медработник бежит и передает эстафету 3 и 4 участнику (санитары) которые сажают пострадавшего на сцепленные руки и несут его на финиш. Побеждает самая быстрая команда.

### 3. Личное состязание «Разборка-сборка автомата»

Детали автомата складываются на столе.

Порядок разборки:

- отделить «магазин»; проверить, нет ли патрона в патроннике, для этого снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, при положении автомата под углом 45-60 градусов от линии горизонта спустить курок с боевого взвода; вынуть пенал с принадлежностями; отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с газовым поршнем и затвором; вынуть затвор из затворной рамы; отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка осуществляется в обратном порядке. После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода, удерживая автомат, в положении под углом 45-60 градусов от линии горизонта. Поставить автомат на предохранитель, присоединить магазин.

Каждому участнику фиксируется время разборки - сборки автомата. Побеждает участник, показавший наименьший результат.

### 4. Футбол: удар на точность

Принимают участие все члены команды (1 вратарь, 4 пробивающих, по олимпийской системе). Каждый участник команды пробивает по одному удару. При одинаковом количестве забитых мячей соревнования продолжаются до первого забитого мяча. Расстояние до ворот 7 метров.

### **5. «Мяч в кольцо»**

Команда построена в одну колонну перед баскетбольным щитом. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, попал, не попал, ловит мяч и отдает второму игроку, который берет мяч и бросает его в кольцо и т.д. На выполнение бросков команде дается 1 минута. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

### **6. Эстафета «И снова в поход»**

Участники встречной эстафеты делятся поровну на контрольных точек (по два). По команде «старт» первый участник начинает движение в руках у него сумка, в которую он складывает расставленные по дистанции бутылки с водой, собрав все бутылки, участник на контрольной точке передают сумку второму участнику, который бежит и расставляет их снова по дистанции и т.д.

Побеждает команда, затратившая на это испытание меньшее время.

### **7. Личное состязание «Степ – прыжок»**

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

### **8. Перетягивание каната**

Конкурс проходит по круговой системе. За победу из 3-х попыток команде дается 1 очко, за поражение 0.