

СОГЛАСОВАНО

Председатель КМС и СП
Администрации НГО

_____ Т.В.Сапегина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СК «Кедр» НГО

_____ Ю.В.Топчиев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного конкурса семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «ПриСОединяйтесь!»

14, 21 мая 2022 года

раздел 5, пункт 102

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- массовое привлечение лиц с особыми возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта, как важного средства физического оздоровления и морально-психологической реабилитации;
- активизация деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации и адаптации инвалидов к жизни в обществе, средствами физической культуры и спорта;
- популяризация и пропаганда комплекса ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ОВЗ.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Учредитель конкурса - комитет по делам молодежи, семьи, спорту и социальным программам Администрации НГО.

Непосредственно проведение возлагается на МБУ «СК «Кедр» НГО и судейскую коллегию.

Главный судья: Горюнова Ирина Аркадьевна, р.тел. 5-85-02 (доб. 217), электронная почта: sport-keдр@yandex.ru

Ответственность за организацию участников несут руководители команд от учреждений и общественных организаций.

Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних участников несут взрослые участники (родители, опекуны и т. п.) с обязательным оформлением приложения № 3.

3. УЧАСТНИКИ

Спортивный конкурс семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «ПриСОединяйтесь!» будет проводиться с учетом соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий и условиях сохранения рисков распространения COVID – 19 (термометрия участников, каждый участник обеспечивает себя средством индивидуальной защиты масками!).

К участию в соревнованиях приглашаются дети, подростки и молодежь с особыми возможностями здоровья, а также лица, имеющие статус «инвалид», из городских общественных организаций инвалидов (ГОИ, ВОС, АРДИ), клубов, центров, семейных клубов, учреждений управления образования (в рамках квоты).

Допускается команда в составе 2-х человек: 1 ребенок с особыми возможностями здоровья + 1 чел. - родственник (мама, папа, бабушка, дедушка, дядя, тетя, старшие по возрасту брат или сестра) или опекун, или друзья семьи, или педагоги.

4. ПРОГРАММА, УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Соревнования индивидуальные (личные), учитываются во втором этапе.

1 этап, фестиваль комплекса «ГТО» и личные соревнования по видам спорта

Соревнования проводятся **14 мая 2022 года** в физкультурно-оздоровительном комплексе «Кедр Южный», ул. Ленина, 136А.

Начало в 11.00 часов по графику.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 13 мая 2022 года по ул. Ленина, 136А, каб. № 307, 3 этаж (с 09.00 до 16.00 час.) или на электронную почту sport-keдр@yandex.ru по форме (приложения № 1, № 2).

К участию в первом этапе соревнований допускаются дети, подростки и молодежь с особыми возможностями здоровья, а также лица, имеющие статус «инвалид», только при наличии мед. допуска!!!, вторая обувь!!!

Фестиваль комплекса ГТО:

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	ПОДГРУППЫ УЧАСТНИКОВ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ
Мальчики, девочки – 6-7 лет Мальчики, девочки – 8-9 лет Мальчики, девочки – 10-11 лет Юноши, девушки – 12-16 лет Юноши, девушки – 17-18 лет Мужчины, женщины – 19-35 лет	I дети с ОВЗ	- приседание (кол. раз за 30 сек); - прыжок в длину с места; - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек) - метание мяча в цель
Мальчики, девочки – 6-7 лет Мальчики, девочки – 8-9 лет Мальчики, девочки – 10-11 лет Юноши, девушки – 12-16 лет Юноши, девушки – 17-18 лет Мужчины, женщины – 19-35 лет	II дети-инвалиды с основной и подготовительной группой здоровья (дети, не имеющие серьезных проблем со здоровьем и соответствующие нормам по развитию, и дети с незначительными проблемами со здоровьем)	- сгибание и разгибание в упоре или в упоре на гимнастическую скамью (кол. раз); - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.); - приседание, касанием ягодиц стула (кол. раз за 30сек); - метание мяча в цель;
Мальчики, девочки – 6-7 лет Мальчики, девочки – 8-9 лет Мальчики, девочки – 10-11 лет Юноши, девушки – 12-16 лет Юноши, девушки – 17-18 лет Мужчины, женщины – 19-35 лет	III дети-инвалиды со специальной группой здоровья А, В (дети с серьезными нарушениями в работе главных систем организма и с хроническими заболеваниями)	- наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) (для контингента с сохраненными верхними конечностями); - приседание, касанием ягодиц стула (кол. раз за 30сек); - приседание, касанием ягодиц стула (кол. раз за 30сек); - метание мяча в цель;

Описание правильности выполнения видов испытаний ГТО описано в Приложении № 4!

Соревнования по видам спорта:

Соревнования личные, к участию приглашаются мужчины и женщины в возрастной группе 36 лет и старше, юноши и девушки в возрастной группе с 18 до 35 лет, участники на коляска без разделения возрастной группы и пола. Все участники должны состоять на учете в городском обществе инвалидов, **обязательно наличие мед. допуска!!!, вторая обувь!!!**

УЧАСТНИКИ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (условия проведения и подведения итогов)
Юноши, девушки – с 18 лет до 35 лет; Мужчины женщины – с 36 лет и старше	<u>Соревнования по дартсу</u> – участник бросает пять дротиков, в зачет идет три лучших броска. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков отдельно среди мужчин и женщин <u>Боулинг</u> - участник выполняет 3 броска специальным мячом. Задача сбить как можно большое количество кегель. Результат суммируется по сбитым кеглям.

	<p><u>Серсо</u> - каждый участник выполняет 8 зачетных попыток. Задача попасть в сектор с наибольшим количеством очков. Результат определяется по сумме очков, набранных участником. Победители и призеры определяются по лучшему результату.</p> <p><u>Метание мяча в цель</u> - метание выполняется с расстояния 6 метров в закрепленной на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (или нарисовать круг и прикрепить к стене на скотч) . Нижняя часть обруча или круга находится на высоте 2 м от пола. Участник выполняет пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p> <p><u>Ошибки (попытка не засчитывается):</u> заступ за линию метания.</p>
<p>- колясочники – мужчины, женщины – с 18 лет и старше</p>	<p><u>Состязания по фигурному вождению</u> - соревнования проводятся в двух группах независимо от пола и возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на электрических колясках; - на активных рычажных колясках. <p>Участники проходят заданную трассу соревнований, обозначенную кеглями, и выполняют фигуры: «Змейка», «Задний ход», «Ворота», «Восьмерка». Победитель определяется отдельно в каждой группе по наименьшему общему времени с учетом штрафного времени (за каждую задетую фигуру добавляется 1 секунда, за каждую неправильно выполненную фигуру – 3 секунды, за касание ободов руками – дисквалификация).</p> <p><u>Соревнования по дартсу</u> – участник бросает пять дротиков, в зачет идёт три лучших броска. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков отдельно среди мужчин и женщин</p> <p><u>Боулинг</u> - участник выполняет 3 броска специальным мячом. Задача сбить как можно большое количество кегель. Результат суммируется по сбитым кеглям.</p> <p><u>Серсо</u> - каждый участник выполняет 8 зачетных попыток. Задача попасть в сектор с наибольшим количеством очков. Результат определяется по сумме очков, набранных участником. Победители и призеры определяются по лучшему результату.</p> <p><u>Метание мяча в цель</u> - метание выполняется с расстояния 6 метров в закрепленной на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (или нарисовать круг и прикрепить к стене на скотч) . Нижняя часть обруча или круга находится на высоте 2 м от пола. Участник выполняет пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p> <p><u>Ошибки (попытка не засчитывается):</u> заступ за линию метания.</p>
<p>В общем зачете по четырем видам испытаний (дартс, боулинг, серсо, метание мяча в цель) победители и призеры награждаются грамотами среди юношей и девушек с 18 до 35 лет.</p> <p>В общем зачете по четырем видам испытаний (дартс, боулинг, серсо, метание мяча в цель) победители и призеры награждаются грамотами среди женщин и мужчин с 36 лет и старше.</p> <p>Победители и призеры награждаются грамотами в общем зачете по видам соревнований, среди участников на колясках без разделения по полу и возрасту.</p>	

2 этап – «Полоса препятствий»

«Полоса препятствий» проводится **21 мая 2022 года** в физкультурно-оздоровительном комплексе «Кедр Южный», ул. Ленина, 136А.

Выдача нагрудных номеров в 10.00 часов.

Начало в 11.00 часов.

К участию во втором этапе соревнований приглашаются семейные команды: с детьми, которые принимали участие в 1 этапе, а также семьи с детьми, не участвовавших в 1 этапе:

ПОДГРУППЫ УЧАСТНИКОВ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ
<p style="text-align: center;">I</p> Команда в составе 2-х человек (<u>семья, имеющая ребенка с ОВЗ</u>): 1 ребенок + 1 родственник (мама, папа, дедушка, бабушка, дядя, тетя, старшие по возрасту брат или сестра) или опекун, или друзья семьи, или педагоги.	семья с детьми 6-7 лет; семья с детьми 8-9 лет; семья с детьми 10-11 лет; семья с детьми 12-16 лет; семья с детьми 17-18 лет; семья с детьми 19-35 лет.
<p style="text-align: center;">II</p> Команда в составе 2-х человек (<u>семья, имеющая ребенка-инвалида с основной и подготовительной группой здоровья</u> (дети не имеющие серьезных проблем со здоровьем и соответствующие нормам по развитию, и дети с незначительными проблемами со здоровьем): 1 ребенок + 1 родственник (мама, папа, дедушка, бабушка, дядя, тетя, старшие по возрасту брат или сестра) или опекун, или друзья семьи, или педагоги.	
<p style="text-align: center;">III</p> Команда в составе 2-х человек (<u>семья, имеющая ребенка-инвалида со специальной группой здоровья А, В</u> (дети с серьезными нарушениями в работе главных систем организма и с хроническими заболеваниями): 1 ребенок + 1 родственник (мама, папа, дедушка, бабушка, дядя, тетя, старшие по возрасту брат или сестра) или опекун, или друзья семьи, или педагоги.	

Описание полосы препятствий описано в Приложении № 5

5. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

При подведении итогов учитываются результат 1 этапа (индивидуальные состязания детей в фестивале комплекса «ГТО») и результат семейной команды, показанный на 2 этапе в «Полосе препятствий». Команды – победители и призеры в каждой подгруппе по возрастным категориям определяются судейской коллегией по системе подсчета очков-мест во всех видах состязаний и награждаются дипломами, медалями и сувенирной продукцией. Награждение проводится 21 мая 2022 года, после официального утверждения протоколов.

Все участники поощряются сувенирной продукцией и приглашаются на чаепитие в день проведения второго этапа.

6. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с приобретением сувенирной продукцией несет МБУ «СК «Кедр» НГО.

Описание выполнения видов испытаний комплекса «ГТО»

1 подгруппа

Приседание (кол. раз за 30 сек) – приседание выполняется из положения стойки: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамические приседания до глубокого приседа максимальное количество раз.

Тест выполняется по 1 человеку.

Ошибки - ошибкой является на готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Остановка во время приседания более 3 секунд. Подъем стопы от опоры ног.

Прыжки в длину с места толчком двух ног – участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руки допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется **три попытки**. В зачет идет лучший результат.

Участники имеют право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Участнику запрещено: наступать на «линию измерения» или касаться ее; выполнять отталкивание с предварительного подскока; отталкиваться ногами равномерно; использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка; уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30с) – выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки при выполнении испытаний: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

Метание мяча в цель – производится с расстояния 6 метра в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (или нарисовать круг и прикрепить к стене на скотч) . Нижняя часть обруча или круга находится на высоте 2 м от пола. Участник выполняет пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

2 подгруппа

Сгибание и разгибание в упоре на гимнастическую скамейку (кол. раз) – выполняется из исходного положения упор на гимнастическую скамейку, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки необходимо коснуться грудью скамьи, затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;

Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (кол. раз) – выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки при выполнении испытаний: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

Приседание касанием ягодиц стула (кол. раз за 30с) – приседание выполняется из положения стойки: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамические приседания касанием ягодиц до стула количество раз.

Тест выполняется по 1 человеку.

Ошибки приседание (количество раз) - Ошибкой является на готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Остановка во время приседания более 3 секунд. Подъем стопы от опоры ног.

Метание мяча в цель – производится с расстояния 6 метра в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (или нарисовать круг и прикрепить к стене на скотч) . Нижняя часть обруча или круга находится на высоте 2 м от пола. Участник выполняет пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

3 подгруппа

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) – выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе, без обуви. При выполнении испытания, по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется судьей от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до уровня стопы определяется -, после +.

Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см): сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжки в длину с места толчком двух ног - выполняется в соответствующем секторе для прыжков. 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. Мах руки допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется **три попытки**. В зачет идет лучший результат.

Участники имеют право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Участнику запрещено: наступать на «линию измерения» или касаться ее; выполнять отталкивание с предварительного подскока; отталкиваться ногами разномерно; использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка; уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

Метание мяча в цель – производится с расстояния 6 метра в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (или нарисовать круг и прикрепить к стене на скотч) . Нижняя часть обруча или круга находится на высоте 2 м от пола. Участник выполняет пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

Приседание касанием ягодиц стула (кол. раз за 30с) – приседание выполняется из положения стойки: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамические приседания касанием ягодиц до стула количество раз. Тест выполняется по 1 человеку.

Ошибки приседание (количество раз) - Ошибкой является на готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Остановка во время приседания более 3 секунд. Подъем стопы от опоры ног.

Описание «Полосы препятствий»

1. Семейные команды (от коллективов) готовят таблички организации, представление «Визитная карточка», включающая в себя название и девиз.
2. Семейной команде необходимо иметь спортивную форму, наличие второй обуви и отличительные знаки: футболки, косынки, банданы, нагрудные значки и т.д.

УЧАСТНИКИ	КОНКУРСЫ «Полоса препятствий» на время
Семьи с детьми – 6-7 лет	<p>Стартуют одновременно несколько семей.</p> <p>1этап. Переправа по бревну. Команда поочередно переплавляется по бревну (степ), установленному на полу спортивного зала. В случае падения участник возвращается на начало этапа и повторяет его прохождение.</p> <p>2этап. Укладка рюкзака. Команда укладывает в рюкзак снаряжение (коврик, спальник, чашка, кружка, ложка), возможна помощь взрослых. После того как рюкзак уложен и одет на старшего члена из семьи, судья разрешает двигаться на следующий этап.</p> <p>3этап. Установка палатки. Команда должна правильно установить палатку, без перекосов и складок. После установки палатки команда достает из рюкзака спальный мешок и коврик раскладывая их в палатке. Затем команда подает сигнал судье «команда: «Готова!». Если замечаний нет, то судья подает команду: «Свободны!». Команде необходимо собрать рюкзак, разобрать палатку и бегом двигаться к финишу.</p>
Семьи с детьми – 8-9 лет	
Семьи с детьми – 10-11 лет	
Семьи с детьми - МД – 12-16 лет Семьи - МД – 17-18 лет Семьи - МЖ – 19-35 лет	

Техническая заявка

на участие в спортивных соревнованиях «ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!» среди граждан инвалидов и лиц с
ОВЗ
14, 21 мая 2022 года

Фамилия, имя, отчество <u>ребенка</u>	Дата рождения (день, месяц, год)	Фамилия, имя, отчество родственника (возраст)	Контактный телефон, паспорт (серия, номер, дата выдачи, кем выдан), ИНН <u>обязательно</u>	Подгруппа	Возрастная группа

Руководитель организации _____ / _____ /
Подпись Расшифровка

(наименование организации)

Медицинская заявка

на участие в спортивных соревнованиях «ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!» среди граждан инвалидов и лиц с
ОВЗ
14, 21 мая 2022 года

Фамилия, имя, отчество ребенка	Дата рождения (день, месяц, год)	Подгруппа	Возрастная группа	Домашний адрес (ул., дом, кв.) к. т.	Допуск врача

Допущено (человек) _____ / _____ /
Подпись Расшифровка

Руководитель организации _____ / _____ /
Подпись Расшифровка

(наименование организации)

РАСПИСКА

Я _____
фамилия, имя, отчество родственника (достигшего 18 лет) полностью

и мой ребенок _____,
фамилия, имя, отчество ребенка полностью

находимся в хорошем физическом состоянии. Считаю себя и ребенка подготовленным к участию в соревнованиях «ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!» среди граждан инвалидов и лиц с ОВЗ 14, 21 мая 2022 года.

За свое здоровье и за здоровье ребенка во время соревнования несую личную ответственность.

Дата _____ Подпись _____

РАСПИСКА

Я _____
фамилия, имя, отчество родственника (достигшего 18 лет) полностью

и мой ребенок _____,
фамилия, имя, отчество ребенка полностью

находимся в хорошем физическом состоянии. Считаю себя и ребенка подготовленным к участию в соревнованиях «ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!» среди граждан инвалидов и лиц с ОВЗ 14, 21 мая 2022 года.

За свое здоровье и за здоровье ребенка во время соревнования несую личную ответственность.

Дата _____ Подпись _____

