

СОГЛАСОВАНО  
Председатель КМС и СП  
Администрации НГО  
\_\_\_\_\_ Т.В. Сапегина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ «СК «Кедр» НГО  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Топчиев

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований среди работников территориальной организации профсоюза г. Новоуральска «Мемориал Завады Г.Д. «Навсегда с профсоюзом»

29 октября 2022 года (р. 2, п. 31)

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- внедрение физкультуры и спорта в повседневный быт;
- пропаганда физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- организация активного досуга работников городских организаций;
- выявление сильнейших команд среди городских коллективов;
- дань уважения заслугам Завады Григория Демидовича.

### 2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением соревнований осуществляет МБУ «СК «Кедр» НГО.

Ответственность за организацию участников несет Территориальная организация профсоюза.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Пеганова Наталия Андреевна, к.т. 8 (34370)5-85-39, пн.-пт. с 08-30 до 16-30, перерыв с 13-00 до 14-00 часов.

Подготовка места проведения, необходимого инвентаря и оборудования, медицинское обеспечение, соблюдение техники безопасности возлагается на администрацию физкультурно-оздоровительного комплекса «Кедр Южный» (ул. Ленина, 136 А).

### 3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 29 октября 2022 года в физкультурно-оздоровительном комплексе «Кедр Южный» по адресу, ул. Ленина, 136 А.

Начало соревнований: - **11-00 часов (1 поток);**  
- **13-30 часов (2 поток, школы);**

Построение участников: - **12-50 часов;**

Торжественное открытие, конкурс «Визитная карточка» - **13-00 часов.**

### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям допускаются члены профсоюза городских организаций, входящих в территориальный комитет профсоюза г. Новоуральска, руководители и председатели профсоюзов.

Соревнования командные, состав команды 5 человек. Соревнования проводятся среди мужских и женских команд.

**Обязательно:** Участие команд на открытии соревнований (кто участвует в конкурсе «Визитная карточка»), наличие сменной обуви в спортивный зал, нагрудного номера с названием коллектива, приветствуется единый стиль в одежде.

Заявки на участие по форме (Приложение № 1) принимаются до **25 октября 2022 года** включительно, на эл. почту [sport-kedr@yandex.ru](mailto:sport-kedr@yandex.ru) или сообщить по тел. 5-85-39, время работы с 08.30 до 16.30 часов, перерыв с 13.00 до 14.00 часов (отв. Пеганова Наталия Андреевна, сот. 8 904 387 44 22).

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

мужские команды	женские команды
* серсо * сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу * пенальти по воротам * гигантский прыжок * дартс * поднимание туловища из положения лежа на спине	* серсо * броски по мишени * наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье * прыжки через скакалку * дартс * боулинг

## 6. ПОЛОЖЕНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА

**Серсо.** Состав команды 5 чел. (мужчины и женщины).

Каждый участник выполняет 8 бросков специальным кольцом в сектор с очками, с расстояния 2-х метров. Каждый сектор имеет определенное количество очков. Разрешается пробная попытка 2 кольца (пробные броски в зачет не идут). В результате всех бросков участник набирает очки. Командное первенство определяется по наибольшему количеству набранных всеми участниками очков.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Состав команды 2 чел. (мужчины).

Время выполнения упражнения – 20 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, 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. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, будет проводиться с применением «контактной платформы». Спорные вопросы решает судья. Результат определяется по сумме отжиманий всех участников (2 чел.) команды.

**Гигантский прыжок.** Состав команды 5 чел. (мужчины).

Первый участник команды выполняет прыжок в длину, отталкиваясь двумя ногами с места. Второй участник встает к месту приземления первого участника (по пяткам) и также выполняет прыжок, третий участник – на место приземления второго и т.д.

Командное первенство определяется по длине прыжков всех участников команды.

**Пенальти по футбольным воротам.** Состав команды 5 чел. (мужчины).

Каждый участник команды выполняет 3 удара футбольным мячом по секторам ворот. Каждый сектор имеет определенное количество очков. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Время выполнения упражнения не ограничено.

**Броски по мишени.** Состав команды 5 чел. (женщины).

Каждый участник команды выполняет по 4 броска волейбольным мячом по секторам, которые закреплены на воротах. Каждый сектор имеет определенное количество очков. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Время выполнения упражнения не ограничено.

**Боулинг.** Состав команды 5 чел. (женщины).

Команда выстраивается по обе стороны от центральной линии, на которой установлены кегли (8 штук). Побеждает команда, которая за наименьшее количество времени, выбила теннисным мячом все кегли.

**Дартс.** Состав команды 5 чел. (мужчины и женщины).

Используется мишень от 1 до 20 очков. Каждый участник выполняет 1 соревновательную попытку по 3 дротика. Очки считаются по дротикам, оставшимся в мишени. Упавшие дротики в зачет не идут. **Без пробных попыток.** Результат определяется по сумме очков в соревновательной попытке. Командное первенство определяется по сумме очков всех участников.

**Прыжки через скакалку.** Состав команды 2 чел. (женщины).

Время выполнения упражнения – 20 секунд. Разрешается прерывать выполнение упражнения в рамках выделенного времени. В зачет команды идет сумма прыжков всех участников команды.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Состав команды 2 чел. (мужчины).

Время выполнения упражнения – 30 секунд.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на «доске», руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Первый участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Спорные вопросы решает судья. Результат определяется по сумме подниманий двух участников.

**Наклон вперед из положения стоя.** Состав команды 3 чел. (женщины).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Спорные вопросы решает судья. Результат определяется по сумме наклонов (см) трёх участников команды.

**Конкурс «Визитная карточка».**

В конкурсе «Визитная карточка» принимают участие коллективы городских организаций. **«Визитная карточка» проводится вне зачета соревнований.** От каждой организации принимается только одна «Визитная карточка», включающая в себя название коллектива, приветствие и девиз команды (не более 2 минут). Приветствуется оригинальность и креативность в исполнении, в одежде, атрибутика.

В данном конкурсе судейской коллегией (почетные гости) определяются коллективы победители в номинациях: «самая Креативная команда», «самая Энергичная команда», «самая Обворожительная команда», «самая Артистичная команда».

## **7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

В отдельных видах программы, при равенстве результатов, командам присуждаются равные места.

В общем зачёте команды, не принявшие участие в одном или более видах соревнований, а также не полный состав команды, занимают место после команд, участвовавших во всех видах программы и полным зачетом.

Команды-победители и призеры в общем зачете определяются по наименьшей сумме очков – мест:

за 1 место команде присуждается 1 очко.

за 2 место команде присуждается 2 очка.

за 3 место команде присуждается 3 очка и т.д.

В случае равенства очков у двух и более команд, первенство отдается команде, имеющей больше 1, 2, 3 и т.д. мест.

За участие в составе команды руководителя предприятия (организации) или председателя профкома, у команды в общем зачёте вычитается 1 балл.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды-победители и призеры в общем зачёте среди мужских и женских команд награждаются кубками и дипломами, участники – сувенирной продукцией.

Команды-победители по видам соревнований среди мужчин и женщин награждаются дипломами, участники – сувенирной продукцией.

Дипломом «За волю к победе» награждается команда, занявшая последнее место среди мужских и женских команд.

Все команды-участники Мемориала Завады Г.Д. в день проведения соревнований (29 октября) обеспечиваются сувенирной продукцией.

В конкурсе «Визитная карточка» коллективы-победители в номинациях (4 номинации) награждаются дипломами, участники - сувенирной продукцией.

## **9. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Награждение команд - победителей, команд - призеров наградной атрибутикой (кубки, дипломы), обеспечение участников соревнований сувенирной продукцией, питание спортивных судей и специального обслуживающего персонала за счет средств МБУ «СК «Кедр» НГО.

