|  |  |
| --- | --- |
|  | **«**УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГАУ РО  «СШОР «Родной край - Спорт»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Сиротин  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**о проведении областных соревнований среди пенсионеров**

**«Бабушки и дедушки, на старт!»**

2019 год

1. **Цели и задачи**

Областные соревнования среди пенсионеров «Бабушки и дедушки, на старт!», приуроченные ко Дню пожилого человека, проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Рязанской области на 2019 год с целью развития и популяризации спорта среди граждан пожилого возраста, активизации их жизненных сил.

Задачи:

* привлечение пожилых людей к активному, интересному образу жизни, к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» лиц пожилого возраста;
* организация активного досуга, развитие творческого потенциала пожилых людей, объединение людей старшего возраста по интересам, оказание организационной и другой помощи в желании раскрыть творческий и физический потенциал;
* общественное признание социально-активного пожилого человека.

1. **Организаторы**

Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Министерством физической культуры и спорта Рязанской области, ГАУ РО «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Родной край-Спорт» (СШОР «Родной край – Спорт»), Общественной организацией Советом ветеранов физической культуры, спорта и туризма Рязанской области.

1. **Участники**

3.1. Команда: состав 8 человек: 3 женщины + 3 мужчины, 2 запасных участника (1 женщина+1 мужчина), 2 представителя от команды.

3.2. Участники: женщины 55 лет и старше и мужчины 60 лет и старше, допущенные по состоянию здоровья.

1. **Сроки и место проведения игры**

Соревнования проводятся **02 октября 2019 года** в ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт»по адресу г. Рязань, ул. Трудовая д.3.

1. **Условия приема команд**

5.1. Предварительные заявки на участие команд в областном финале игры подаются в электронном виде до **28 сентября 2019 г**. в оргкомитет (СШОР «Родной край-Спорт»по адресу: г. Рязань, ул. Трудовая д.3, т. 27-56-69, e-mail: [sambo@rksport.ru](mailto:sambo@rksport.ru)).

5.2. Прием оригиналов заявок и регистрация команд производится в день проведения мероприятия.

1. **Экипировка участников**

6.1. Форма одежды спортивная (футболки участникам выдаются организаторами соревнований).

6.2. Сменная спортивная обувь (на борцовских покрытиях участники соревнуются в носках).

**7. Подведение итогов и награждение**

7.1. Призёры соревнований в общекомандных зачетах награждаются грамотами, медалями, кубками и победители подарками учредителей.

7.2. Призёры соревнований в личном первенстве награждаются грамотами, медалями и победители подарками учредителей.

7.3. Все участники соревнований получают памятные сувениры.

**8. Финансовые расходы**

Расходы, связанные с подготовкой и непосредственным проведением областных соревнований среди пожилых людей «Бабушки и дедушки, на старт!», несет государственное автономное учреждение Рязанской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Родной край - Спорт».

**9.** **Обеспечение безопасности участников и зрителей:**

Во время соревнований СШОР «Родной край –Спорт» обеспечивает патрулирование мест проведения соревнований. Организовано медицинское сопровождение соревнований (дежурство скорой помощи).

**10. Программа проведения спортивного конкурса**

11.00- сбор участников по адресу: Трудовая д.3 (СШОР «Родной край-Спорт»);

11.30 – прием заявок и регистрация участников;

12.00 – торжественное открытие, творческий конкурс;

12.15 − эстафеты;

12.30 – выполнение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в тестовом режиме;

12.30 - дартс

* 1. – скандинавская ходьба на 400 м;

14.00 – обед;

15.00 – награждение победителей, закрытие мероприятия;

15.30 – отъезд.

**11. Содержание конкурсных этапов**

11.1. **Творческий конкурс:**

Визитная карточка команды «Здравствуйте - это мы!». Творческое выступление команды в свободном стиле, продолжительностью не более 3 минут.

11.2. **Виды эстафет:**

**1. эстафета с волейбольным мячом, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Пронести на время волейбольный мяч на вытянутой руке, кисть прямая, не захватывает мяч (одну сторону); катить мяч руками или ногами обратно;

**2. эстафета с конусами, инвентарь:** у каждой команды на полу 4 конуса

Бежать между конусами змейкой с поворотом на 180 градусов (в одну сторону); бежать до 1 конуса лицом, до 2 конуса спиной и т.д. (обратно);

**3. эстафета с волейбольным мячом в парах, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Пронести мяч лбами туда и обратно на время, в паре – мужчина и женщина

**4. эстафета с волейбольным мячом, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Игроки каждой команды образуют две колонны по 3 человека (мужчины и женщины). Расстояние между колоннами – 3 м.

По сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

11.3.**Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** (Тесты, Приложение 1).

1. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мужчины); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (стула) (женщины);
2. Прыжки через скакалку (женщины); подъём гири 12 кг (мужчины);
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу (мужчины и женщины).
4. Дартс.Одна (3 дротика) серия пробная и три серии зачётных.

11.4**. Скандинавская ходьба на 400 метров (2 круга),** **выполняют мужчины и женщины.**

Выполняется по ровной площадке на стадионе МБОУ «Общеобразовательной школы № 41».

Приложение 1

**УСЛОВИЯ**

**ВЫПОЛНЕНИЯ КОНКУРСОВ**

1. **Творческий конкурс «Здравствуйте, это - мы».**

Каждая команда готовит свою «визитную карточку». Участвует вся команда. Время выступления до 5 мин. Могут принимать участие дополнительно 5 человек. В творческой форме команды представляют своих участников, свою команду и её девиз. В ходе выступления могут быть представлены театральные постановки, интервью, исполнены песни, стихи, танцы и т.п.

**Оценка результатов соревнований осуществляется с учетом корректировочного возрастного коэффициента (возрастных оценочных нормативов).**

1. **Виды эстафет.** Соревнования между всеми командами на каждом этапе, учитывается время, правильность выполнения.

**1. эстафета с волейбольным мячом, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Пронести на время волейбольный мяч на вытянутой руке, кисть прямая, не захватывает мяч (одну сторону); катить мяч руками или ногами обратно;

**2. эстафета с конусами, инвентарь:** у каждой команды на полу 4 конуса

Бежать между конусами змейкой с поворотом на 180 градусов (в одну сторону); бежать до 1 конуса лицом, до 2 конуса спиной и т.д. (обратно);

**3. эстафета с волейбольным мячом в парах, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Пронести мяч лбами туда и обратно на время, в паре – мужчина и женщина

**4. эстафета с волейбольным мячом, инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

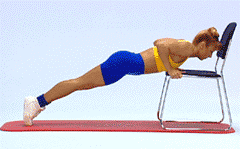
Игроки каждой команды образуют две колонны по 3 человека (мужчины и женщины). Расстояние между колоннами – 3 м.

По сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

1. Спортивный комплекс - «Готов к труду и обороне» в тестовом режиме.

**1 . А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (стула) (выполняют женщины).**

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью скамейки (стула), разгибая руки, принять положение упор лежа. Засчитывается количество раз за 30 секунд времени.

**Б) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (выполняют мужчины).**

Перекладина установлена на высоте примерно 1 м от пола. Из виса лежа на низкой перекладине с упором пятками о пол так, чтобы перекладина находилась над грудью, ноги и туловище на одной линии. Подтягиваться до касания перекладины грудью или подбородком. Засчитывается количество раз за 30 секунд времени.

****

1. **А) Прыжки на скакалке (выполняют женщины).**

Отталкивание и прыжок выполняются одновременно двумя ногами. Засчитывается количество оборотов, сделанных за 30 секунд времени.

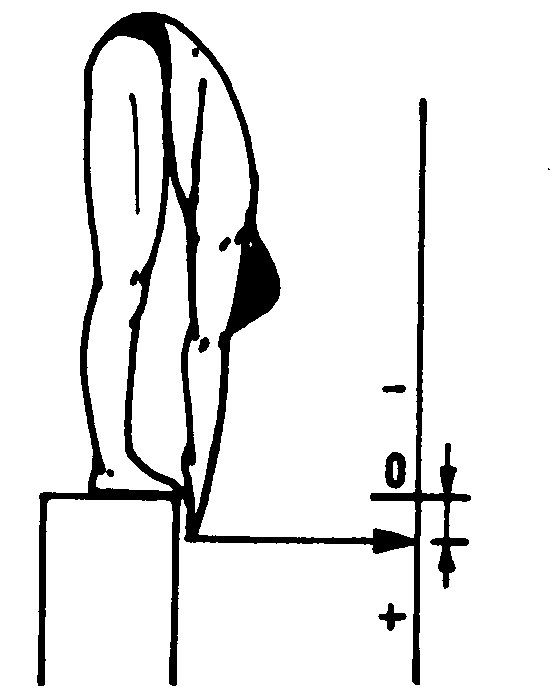


**Б) Подъём гири (выполняют мужчины).**

Мужчины выполняют подъём гири весом - 12 кг. Засчитывается один раз, когда рука полностью выпрямлена вверх, толчок идёт от плеча. Засчитывается количество, раз за 30 секунд времени.



1. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** **(выполняют мужчины и женщины).** Этот тест ГТО выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на полу или на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.



1. **Дартс.** Одна (3 дротика) серия пробная и три серии зачётных.