


УТВЕРЖДАЮ

Министр физической культуры
и спорта Рязанской области


В.В. Фролов
« _____ » _____ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ ДО РО
«СШОР «Родной край - Спорт»


А.А. Черносветов
« _____ » _____ 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областных соревнований среди пенсионеров
«Бабушки и дедушки, на старт!»

2023 год

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. 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 2023 год с целью развития и популяризации спорта среди граждан пожилого возраста, активизации их жизненных сил.

1.2. 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.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

2.1. Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Министерством физической культуры и спорта Рязанской области, ГАУ ДО 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.

3. УЧАСТНИКИ

3.1. Команда: состав 8 человек: 4 женщины + 4 мужчины.

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

3.3. Допуск участников к Соревнованиям осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ

4.1. Соревнования проводятся **03 октября 2023** года в ГАУ ДО РО «СШОР «Родной край-Спорт» по адресу г. Рязань, ул. Трудовая д.3.

5. УСЛОВИЯ ПРИЕМА КОМАНД

5.1. Предварительные заявки на участие команд в областном финале игры подаются в электронном виде до **30 сентября 2023** г. в оргкомитет (СШОР «Родной край-Спорт» по адресу: г. Рязань, ул. Трудовая д.3, т. 27-56-69, e-mail: sambo@rksport.ru).

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

6. 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 и победители соревнований в общекомандных зачетах награждаются грамотами, медалями, кубками.

7.2. Победители в личном первенстве награждаются грамотами и подарками учредителей.

8. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

8.1. 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

9.1. Организатор соревнований – ГАУ ДО РО «СШОР «Родной край-Спорт» обеспечивает безопасность при проведении Соревнований в соответствии с постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 N 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

9.2. В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования проводятся на территориях, специально подготовленных для проведения спортивных соревнований по самбо, отвечающих требованиям

соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей (Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353). Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований.

9.3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

10. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО КОНКУРСА

- 10.00 – сбор и регистрация участников;
- 10.30 – торжественное открытие, творческий конкурс;
- 11.00 – эстафеты;
- 11.30 – выполнение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в тестовом режиме;
- 12.20 – скандинавская ходьба на 400 м;
- 12.50 – обед;
- 13.20 – награждение победителей, закрытие мероприятия;
- 14.00 – отъезд.

11. СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ЭТАПОВ

11.1. Творческий конкурс:

Визитная карточка команды «Здравствуйте - это мы!». Творческое выступление команды в свободном стиле, продолжительностью не более 2 минут.

11.2. Виды эстафет:

1. Эстафета с палочкой:

Участники выстраиваются в одну колонну; первый участник бежит с эстафетной палочкой, обегает конус и возвращается к своей команде,

передают её очередному участнику и встает в конец. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

У каждой команды 1 эстафетная палочка.

2. «Мяч в обруч»:

Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.

У каждой команды 1 обруч, 8 теннисных мячей.

3. Эстафета «Двойной цепной паровозик»:

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4. Эстафета «Мяч капитану»:

Капитан стоит в обруче, на расстоянии 10 м от команды. Первый игрок доносит мяч до капитана, отдаёт ему мяч, а сам становится в обруч на его место, капитан возвращает мяч следующему игроку, сам идёт в конец колонны. Выигрывает команда первой и без ошибок выполнившая задание.

У каждой команды 1 обруч, 1 волейбольный мяч.

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».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНКУРСОВ

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

Каждая команда готовит свою «визитную карточку». Участвует вся команда. Время выступления до 2 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).

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

1. Эстафета с палочкой:

Участники выстраиваются в одну колонну; первый участник бежит с эстафетной палочкой, обегает конус и возвращается к своей команде, передают её очередному участнику и встает в конец. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

У каждой команды 1 эстафетная палочка.

2. «Мяч в обруч»:

Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.

У каждой команды 1 обруч, 8 теннисных мячей.

3. Эстафета «Двойной цепной паровозик»:

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4. Эстафета «Мяч капитану»:

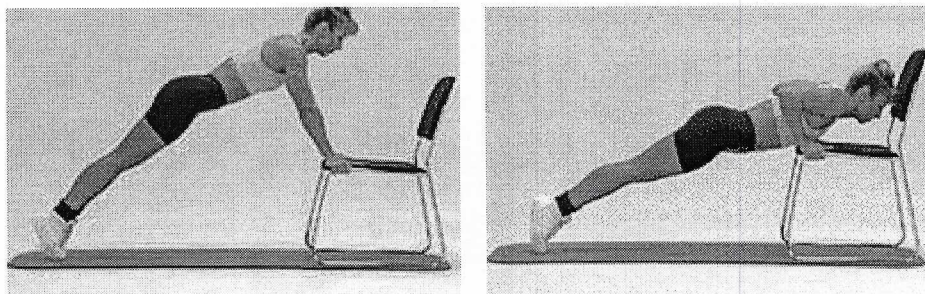
Капитан стоит в обруче, на расстоянии 10 м от команды. Первый игрок доносит мяч до капитана, отдаёт ему мяч, а сам становится в обруч на его место, капитан возвращает мяч следующему игроку, сам идёт в конец колонны. Выигрывает команда первой и без ошибок выполнившая задание.

У каждой команды 1 обруч, 1 волейбольный мяч.

3. 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.



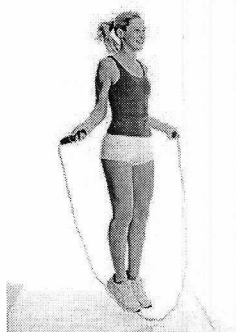
Б) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (выполняют мужчины).

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.



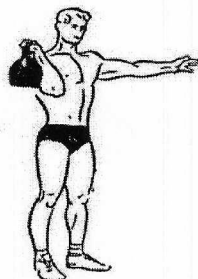
2. А) Прыжки на скакалке (выполняют женщины).

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

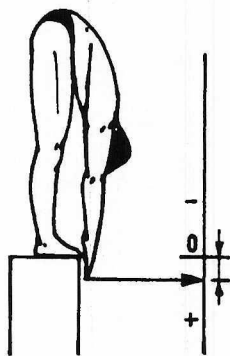


Б) Подъем гири (выполняют мужчины).

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.



3. 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.



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