

УТВЕРЖДЕНО
приказом
начальника департамента
образования
администрации города Перми
от _____ № _____

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении XII Спартакиады ГТО «Бодрость и здоровье»
среди руководителей образовательных учреждений города Перми

I. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью приобщения руководителей образовательных учреждений к активным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

II. Время и место проведения

Сентябрь	Легкоатлетический кросс	Л/б Прикамье
Ноябрь	Плавание	СК «Олимпия»
Март	Лыжные гонки	Л/б Прикамье
Апрель	Комбинированная эстафета	МАОУ «СОШ №3»

III. Руководство организацией проведением соревнования

Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляет МКУ ДО «Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми.

IV. Участники соревнований

Соревнования проводятся среди 8 команд.

№ 1-Департамент образования	№ 5-Ленинский район
№ 2-Дзержинский район	№ 6-Мотовилихинский район
№ 3-Индустриальный район	№ 7-Орджоникидзеский район
№ 4-Кировский район	№ 8-Свердловский район

Виды Программы	Участники
Легкоатлетический кросс Эстафета 4x300м	Команды районов: начальники районных отделов образования, руководители образовательных учреждений. Команда ДО:
Лыжные гонки Эстафета 4x1000м	Начальник департамента образования заместители начальника, начальники управлений, начальники отделов, директора центров прямого подчинения. ПРИМЕЧАНИЕ: Для участия в эстафетах условия см. ниже.
Комбинированная эстафета с элементами ГТО	Команды районов: начальники районных отделов образования, руководители образовательных учреждений, можно выставить не более 2-х заместителей директора (кроме специалиста по физической культуре), при этом директор и заместитель директора одного учреждения играть не могут.
Плавание	Ленинский район вправе выставить не более 3-х заместителей руководителей ОУ. Команда ДО: Начальник департамента образования заместители начальника, начальники управлений, начальники отделов, директора центров прямого подчинения, специалисты ДО и центров прямого подчинения.

V. Программа

Легкоатлетический кросс

1. Массовый забег на 1000 метров. Участники – все руководители. Результат определяется в % отношении от общего числа руководителей в районе и фактического участия. Руководители, находящиеся в отпуске, на больничном и по другим причинам, учитываются в общем числе.

2. Легкоатлетическая эстафета 4x300 метров. Участники – сильнейшие 3 женщины и 1 мужчина от команды. Результат определяется по сумме лучшего времени в команде.

Во время проведения эстафеты, представителям и другим лицам запрещено бежать рядом с участником, в противном случае, команда дисквалифицируется.

Общий результат определяется по сумме мест массового забега и легкоатлетической эстафеты. Если результаты будут одинаковы, то приоритет будет определяться по лучшему техническому результату у женщин, затем у мужчин.

Плавание

Состав команды 5 жен + 1 муж.

Программа:

Эстафета 6 x 25 метров смешанная, вольный стиль.

25 метров вольный стиль (женщины, мужчины).

Регламент проведения:

Команды плывут по дорожкам согласно жеребьевки.

1,2,3,4,5- этапы – женские

6 этап - мужской

Старт и передача эстафеты производится из воды. За каждую неправильную передачу эстафеты команда штрафует 0,5 секундой (старт участника раньше, чем будет произведено касание рукой бортика участником, передающего эстафету).

Через 10 минут после эстафеты будут проведены заплывы на 25 метров среди женщин и мужчин для определения победителя в личном первенстве (участвуют 1 мужчина и 1 женщина от команды).

Определение победителей:

Победители в командном первенстве определяются по лучшему времени.

Победитель в личном первенстве среди мужчин и женщин определяется по лучшему техническому результату.

Лыжная эстафета

1. Массовый забег на 1000 метров. Участники – все руководители. Результат определяется в % отношении от общего числа руководителей в районе и фактического участия. Руководители, находящиеся в отпуске, на больничном и по другим причинам, учитываются в общем числе.

2. Лыжная эстафета 4x1000 метров. Участники – сильнейшие 3 женщины и 1 мужчина от команды. На 1-м этапе бегут мужчины.

Результат определяется по сумме лучшего времени в команде.

Общий результат определяется по сумме мест массового забега и эстафеты. Если результаты будут одинаковы, то приоритет будет определяться по лучшему техническому результату у женщин, затем у мужчин.

Представители и лица, не являющиеся участниками соревнований, не имеют права передвигаться на лыжах по трассе во время соревнований и не вправе бежать более 30 метров рядом со спортсменами. В противном случае, команда будет дисквалифицирована.

Комбинированная эстафета, состав команды 1 мужчина, 5 женщин. Эстафета проводится встречным вариантом 2-мя потоками (на одной стороне спортзала 3 участника команды и на противоположной стороне 3 участника), задания выполняются на середине спортзала. В каждом потоке по 4 команды.

Регламент проведения:

Эстафета № 1. Скоростная с передачей эстафетной палочки.

У первого участника в руках эстафетная палочка. По команде участник начинает бег, добегают до противоположной стороны спортзала, передает эстафетную палочку участнику в своей команде и встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, как только участники поменяются противоположными сторонами.

Эстафета № 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

По сигналу судьи, участник добегают до середины зала к судье и выполняет упражнение (касание пола 2-мя ладонями дает бонус команде 0,3 сек, касание пальцами рук – 0,1 сек, нет касания – 0 сек), если упражнение выполнено правильно, судья разрешает бег для передачи эстафеты следующему участнику.

При выполнении упражнения ноги должны быть выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания выполняется два предварительных наклона, при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (упражнение не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами или ладонью одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Эстафета заканчивается, как только участники поменяются противоположными сторонами.

Эстафета № 3. Прыжки на скакалке.

По сигналу судьи, участник добегают до середины зала к скакалке, лежащей на полу, выполняет 10 прыжков (любым способом), если упражнение выполнено правильно, судья разрешает бег для передачи эстафеты следующему участнику.

Эстафета заканчивается, как только участники поменяются противоположными сторонами.

Эстафета № 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

По сигналу судьи, участник добегают до середины зала к мату и выполняет упражнение (женщины 5 раз, мужчины 10 раз), если упражнение выполнено правильно, судья разрешает бег для передачи эстафеты следующему участнику.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером (судьей) к полу.

Участник выполняет поднимание туловища, касаясь руками ступней, с последующим возвратом в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания ступней;
- 2) отсутствие касания лопатками мата.

Эстафета заканчивается, как только участники поменяются противоположными сторонами.

Эстафета № 5. Командные прыжки в длину с места.

Первый участник прыгает в длину. С места приземления первого прыгает второй участник и т.д. После последнего прыжка осуществляется замер всего отрезка. Этот результат определяет место команды.

За каждое нарушение правил передачи, преждевременного выбегания и неправильного выполнения упражнений команда штрафуются на 0,5 секунды.

Результат комбинированной эстафеты определяется по наименьшей сумме мест команд во всех эстафетах.

В случае равенства баллов-мест у двух и более команд, преимущество имеет команда, имеющая больше 1,2,3 и т.д. мест. Если и это не позволит выявить победителя, приоритет будет иметь команда, имеющая лучший технический результат в командных прыжках в длину.

VI. Определение победителей

Комплексный зачет определяется по сумме наименьших баллов-мест, набранных командой в видах Программы Спартакиады.

В случае равенства баллов-мест у двух и более команд, преимущество имеет команда, имеющая больше 1,2,3 и т.д. мест. Если и это не позволит выявить победителя, приоритет будет иметь команда, набравшая наименьшую сумму баллов-мест в соревнованиях по плаванию и комбинированной эстафете.

VII. Заявки

Для участия в соревнованиях необходимо подать заявки установленного образца главному судье.

VIII. Награждение

Команды, занявшие 1-3 места в видах спорта, награждаются медалями.

Участники в личном первенстве награждаются медалями.

Команды, занявшие с 1 по 3 места в комплексном зачете, награждаются кубками и грамотами, с 4 по 8 места – грамотами.

Активные и результативные участники Спартакиады награждаются памятными призами.

ЗАЯВКА

на участие в _____ в рамках XII Спартакиады ГТО

«Бодрость и здоровье»

(вид программы)

среди руководителей образовательных учреждений

от команды _____ района

№№	ФИО	Место работы, должность	За свое здоровье несу персональную ответственность (подпись)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Представитель команды _____ / _____

