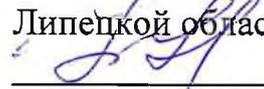


УТВЕРЖДАЮ

И. о. начальника управления
физической культуры и спорта
Липецкой области

 Н.Г. Колесникова

« 3 » февраля 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФЕСТИВАЛЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ. ИДЕАЛ»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль женского спорта «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» (далее – Фестиваль) проводится во исполнение Приказа управления физической культуры и спорта Липецкой области от 20 декабря 2022 года № 481-О «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2023 год», в рамках празднование года Педагога и наставника, в целях сохранения и укрепления здоровья женщин региона, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом женского населения Липецкой области.

Задачами Фестиваля являются:

- создание условий для привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом женщин различных возрастов и профессий, увеличения продолжительности их профессиональной деятельности;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной работы среди женщин;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди женщин Липецкой области, установление и развитие между ними дружеских и деловых контактов;
- формирование сборной команды области для участия во Всероссийском фестивале женского спорта «Красота. Грация. Идеал».

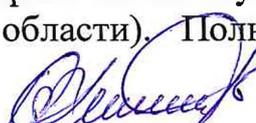
II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль, посвященный празднованию Международного женского дня – 8 марта, пройдет в преддверии праздника в городе Липецке **3 марта 2023 года** (*место проведения будет сообщено дополнительно*).

Проведение муниципального Фестиваля носит рекомендательный характер. Решение о проведении муниципального Фестиваля, его сроках и условиях принимается органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов Липецкой области в сфере физической культуры и спорта.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство организацией Фестиваля осуществляет управление физической культурой и спортом Липецкой области (далее – УФКС Липецкой области). Полномочия УФКС Липецкой области, как организатора Фестиваля,



осуществляются ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта».

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляют ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» и Главная судейская коллегия (далее – ГСК).

Руководство организацией и проведением муниципального Фестиваля осуществляют органы местного самоуправления муниципальных районов и городских округов Липецкой области в сфере физической культуры и спорта.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются женщины, представительницы педагогических профессий в возрасте от 25 лет и старше. Возраст участниц определяется на момент начала соревнований.

Состав команды 4 человека (3 участницы+ 1 руководитель):

1-я группа – 25-35 лет (включительно);

2-я группа – 36-45 лет (включительно);

3-я группа – 46-55 лет (включительно).

Членам команд-участниц Фестиваля рекомендовано иметь единую спортивную форму.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования по видам спорта, входящим в программу Фестиваля, проводятся в соответствии с правилами видов спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, а также настоящим Положением.

Программа соревнований включает в себя:

№	Вид программы
1.	Комплекс упражнений по общефизической подготовке (ОФП)
2.	Легкоатлетическая эстафета
3.	Комбинированная эстафета

Комплекс упражнений по ОФП

Соревнования личные. Проводятся в каждой возрастной группе.

В комплекс входят следующие упражнения:

1. Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участница подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участница выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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.

Участница выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

3. Базовые шаги степ-аэробики (количество раз за 1 мин.).

Участница выполняет шаговый комплекс, используя базовый шаг степ аэробики. Шаги выполняются без смены лидирующей ноги, с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью.

Шаговый комплекс Basic step состоит из 4 шагов:

- шаг одной ногой прямо на степ-платформу;
- шаг другой ногой прямо на степ-платформу;
- шаг первой ногой со степ-платформы;
- шаг второй ногой со степ-платформы.

Засчитывается количество правильно выполненных шаговых комплексов, фиксируемых счетом судьи вслух, в момент опускания второй ноги со степ-платформы.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не допускается свисания пятки или постановки стопы только на носок.

Легкая атлетика

Легкоатлетическая эстафета. Соревнования командные. Состав команды 3 человека. Этапы: 1-й – 60 м (3 группа), 2-й – 100 м (2 группа), 3-й – 100 м (1 группа).

Комбинированная эстафета

Соревнования командные. Состав команды – 3 человека.

Система и порядок проведения соревнований определяются ГСК и доводятся до сведения руководителей команд перед началом соревнований.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры Фестиваля в личном первенстве определяются в виде программы *комплекс упражнений по ОФП* отдельно в каждой возрастной группе по наименьшей сумме мест, занятых участницами команды при выполнении всех упражнений.

Победители и призеры в командном первенстве Фестиваля определяются:

- *в легкоатлетической эстафете* – по наименьшему времени прохождения дистанции командой;

- *в комбинированной эстафете* – по наименьшему времени, затраченному командой на правильное выполнение заданий.

Победители и призеры в общекомандном первенстве определяются по наименьшей сумме мест, занятых в каждом из видов программы Фестиваля. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, занявшая более высокое место в программе легкая атлетика (эстафета).

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участницы, занявшие 1-3 места в личном первенстве спортивной программы Фестиваля, награждаются дипломами, медалями. Участницы, занявшие 1 место, награждаются призами.

Команды, занявшие 1-3 места в командных видах спортивной программы Фестиваля, награждаются дипломами, медалями и кубками. Команды победители награждаются памятными призами.

Команды, занявшие 1-3 места по итогам общекомандного первенства Фестиваля, награждаются дипломами, медалями, кубками и призами.

Команда, занявшая 1 место по итогам Фестиваля, будет командирована для участия во Всероссийском фестивале женского спорта. Командировочные расходы на Всероссийский фестиваль женского спорта (проезд, питание, проживание, экипировка) несёт ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта».

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Фестиваля несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию команд на Фестиваль (проезд и питание) обеспечивают командирующие организации.

Страхование участниц Фестиваля осуществляется за счет средств командирующих организаций или внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации

Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по видам спорта, включенным в программу Фестиваля.

Фестиваль проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Организация Фестиваля осуществляется в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора Липецкой области и с учетом положений Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Минспортом России и Роспотребнадзором 31 июля 2020 года. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** наличие у участников средств индивидуальной защиты (маски, перчатки).

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску к участию на каждого участника соревнований.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки (приложение №1) на участие в Фестивале подаются до **28 февраля 2023 года** в ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» по электронной почте pr@sport-center48.ru. Заявки, поступившие позже указанного срока, не рассматриваются.

Руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- именную заявку в соответствии с Приложением №1;
- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждой участницы;
- медицинское заключение на каждую участницу;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

Справки по телефонам: 8(4742) 34-56-73.

ЗАЯВКА
 на участие в областном финале фестиваля женского спорта
 «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» 2023 года

Команда _____
 (муниципальный район/городской округ)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Возрастная группа	Место работы	Виза врача (допуск к соревнованиям)
1.					
2.					
3.					

Руководитель команды _____

