



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 19 декабря 2023 года № 442-Н «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2024 год», в рамках празднования Года семьи, 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 Года семьи в Липецкой области, пройдет в городе Липецке **28 марта 2024 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, муниципальных 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, состоящие в родственных связях по принципу: бабушка, мама, дочь. Возраст участниц определяется на момент начала соревнований. Состав команды 4 человека (3 участницы, 1 руководитель).

1-я категория участников (дочь) – 10-12 лет (включительно);

2-я категория участников (мама)– 30-45 лет (включительно);

3-я категория участников (бабушка) – 50 и старше.

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.	Легкая атлетика
3.	Эстафета ГТО

Комплекс упражнений по ОФП

Соревнования личные. Проводятся в каждой возрастной группе.

В комплекс входят следующие упражнения:

1. Подтягивание из виса лёжа 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 категория участников), 2-й – 100 м (2 категория участников), 3-й – 100 м (1 категория участников).

Эстафета ГТО

Соревнования командные. Состав команды – 3 человека.

1. Челночный бег (3x10 метров) – 3 категория участников.

Участник пробегает 10 м., обегает фишку, пробегает еще 10 м, обегает фишку, пробегает финишный отрезок и передает эстафету партнеру по команде.

Ошибки и штрафное время:

- начало выполнения испытания до звукового сигнала (фальстарт) – 10 с.;

- создание помехи рядом бегущему – 10 с.;

- участник не обегал фишку во время разворота – 20 с.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (10 раз) – 2 категория участников.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). После выполнения упражнения участник передает эстафету партнеру по команде.

3. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (130 см.) – 1 категория участников.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Упражнение выполняется 3 раза, после чего для завершения эстафеты участник должен пересечь финишную черту.

Победителем «Эстафеты ГТО» становится команда, прошедшая дистанцию с наименьшим суммарным временем. При одинаковых результатах у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшее штрафное время.

Система и порядок проведения соревнований также доводятся до сведения руководителей и участников команд непосредственно 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

категории участников 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 эстафете ГТО* – 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 и памятным призами.

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

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

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, связанные с оплатой работы судейского персонала, наградной атрибутики (медали, дипломы, кубки), памятных призов, разгрузочно-погрузочных работ, медицинского сопровождения, услуг по предоставлению спортивно-оздоровительных объектов, услуг по погрузке и разгрузке инвентаря и оборудования и другими организационными расходами несёт ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию участниц команд на Фестиваль (проезд до места проведения и обратно, экипировка) 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 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.

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 **25 марта 2024 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;
- документы или копии документов, удостоверяющих родственные связи участников команд (свидетельство о рождении, в случае смены

фамилии – свидетельство о заключении брака) – для 1 и 2 категории участников.

- медицинское заключение врача о допуске к участию в соревнованиях на каждую участницу (*в случае его отсутствия на именной заявке*);

- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

Справки по телефонам: 8(4742) 22-50-24.

ХII. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных судей на виде или при возникновении каких-либо вопросов, участник либо представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, участник либо представитель команды не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи и подать его не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые по мнению подающего протест, были нарушены судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника и представителя команд.

Если участник или представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы Главной судейской коллегии, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

ЗАЯВКА
 на участие в областном финале фестиваля женского спорта
 «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» 2024 года

Команда _____
 (муниципальный район, муниципальный/городской округ)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Категория участников, полное кол-во лет на момент участия в фестивале	Место работы	Виза врача (допуск к соревнованиям)
1.					
2.					
3.					

Руководитель команды _____ /Ф.И.О./
 (подпись)