

РЕГЛАМЕНТ
проведения физкультурного мероприятия
«День физкультурника в Кировском районе»

Дата проведения: 13 августа 2022 г., начало в 12:00.

Место проведения: стадион «Шторм», пр. Народного Ополчения, д. 24.

ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

12.00 – торжественное открытие, награждение лучших спортсменов и сотрудников сферы спорта, показательные выступления;

12.20-15.00 – турниры, интерактивы, мастер-классы, лотерея.

В рамках Дня физкультурника пройдут следующие турниры и испытания:

Турнир по мини-футболу (улица).

Состав команды – 5 человек (4 – в поле, 1 – вратарь). Возраст участников – 17 лет и старше. 2 периода по 10 мин. Схема проведения турнира определяется в зависимости от количества поданных заявок.

Все спортсмены, участвующие в турнире, должны иметь допуск врача.

Прием заявок согласно установленной форме (см. *Приложение*) осуществляется до 11 августа 2022 г на электронную почту: smr@nz-sport.ru.

Турнир по пляжному волейболу (уличная площадка).

Турнир по волейболу среди команд Кировского района. Состав команды – 2 человека (независимо от пола). Матчи проводятся до двух побед в сетях одной из команд. Каждый сет играется до 15-ти очков, с минимально допустимой разницей в 2 очка. Схема проведения турнира определяется в зависимости от количества поданных заявок.

Все спортсмены, участвующие в турнире, должны иметь допуск врача.

Прием заявок согласно установленной форме (см. *Приложение*) осуществляется до 11 августа 2022 г на электронную почту: smr@nz-sport.ru.

Выполнение испытаний ВФСК ГТО

Личный зачет. Возрастные категории: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-13 лет, 14-17 лет, 18-39 лет, 40-59 лет, 60+ лет.

Виды испытаний:

№ п/п	Вид испытания	Мужчины/ мальчики	Женщины/ девочки
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине		+
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 минута)		+
4.	Подъём гири	+	
5.	Наклон вперед из положения стоя	+	+
6.	Прыжок с места в длину толчком двумя ногами	+	+
7.	Подъём туловища из положения лежа на спине (1 минута)	+	+

Все участвующие должны иметь допуск врача и персональный унифицированный номер (УИН), который можно получить при регистрации во всероссийской системе АИС ГТО на сайте www.gto.ru (сайт ВФСК «ГТО»).

Интерактивные зоны.

Принять участие может любой желающий (медицинский допуск не нужен). На входе участник получает флаер с картой мероприятия. За выполнение любого задания участник получает отметку (печать) на флаер. Нужно собрать минимум пять отметок, чтобы принять участие в розыгрыше призов.

1. «Дартс». Для получения наклейки необходимо набрать не менее 40 очков за 3 броска.
2. «Лабиринт». Конкурс проводится по схеме ориентирования «лабиринт». Для получения наклейки необходимо собрать правильно все контрольные пункты.
3. «Рыцарский турнир». Схватка на бревне. Приглашаются 2 участника. Необходимо скинуть противника с бревна, используя мягкий меч. Победитель схватки получает наклейку.
4. «Сумоисты». Приглашаются 2 участника. Участники надевают большие костюмы сумоистов. Победитель схватки получает наклейку.
5. «Умелые ручки». Для получения наклейки необходимо провисеть на крутящемся турнике 1 минуту.
6. «Зналок спорта». Участникам предлагается ответить на 10 вопросов, посвященных спорту. Для получения наклейки необходимо правильно ответить минимум на 6 вопросов.
7. «Канатка». Для получения наклейки необходимо выиграть в конкурсе «перетягивание каната».
8. «Тир». Для получения наклейки необходимо набрать не менее 20 очков за 3 выстрела.

Содержание интерактивных зон может меняться по решению организаторов.

Мастер-классы.

В мастер-классах может принять участие **любой желающий**.

1. Мастер-класс по стрельбе (выставка оружия).
2. Мастер-класс по преодолению полосы препятствий.
3. Мастер-класс по регби.
4. Мастер-класс по йоге.
5. Мастер-класс по боксу.
6. Мастер-класс по армлифтингу.
7. Силовой экстрим.

Содержание мастер-классов может меняться по решению организаторов.

По всем вопросам обращаться по телефону: 376-63-59 или по электронной почте: smr@nz-sport.ru.

Заявка
на участие в физкультурном мероприятии
«День физкультурника в Кировском районе»

от _____
(предприятие, организация, образовательное учреждение)

стадион «Шторм», пр. Н. Ополчения, д. 24

13 августа 2022 г.

№	ФИО	Дата рождения	Допуск врача (подпись, печать)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Допущено к мероприятию _____ чел.

Врач _____ / _____ /
МП

Руководитель _____ / _____ /
МП (ФИО)

Представитель команды: _____ / _____ /
(ФИО)

Контактный телефон (мобильный): _____