

«Утверждаю»:
Начальник ОМС «Управление по физической культуре и спорту Каменск-Уральского городского округа»
П.Г. Гиматов
2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МАУ «СК «Космос»
П.А. Бакайкин
2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МАУ «Центр РФС»
С.А. Казаков
2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурного мероприятия
«Уральский Характер»
1 этап

I. Цели и задачи

Мероприятие проводится по инициативе МАУ СК «Космос» и ОМС «Управление по физической культуре и спорту Каменск-Уральского городского округа»

Цели и задачи мероприятия:

- вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация занятий физической культурой и спортом;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- предложение варианта альтернативного отдыха.

II. Сроки и место проведения

Сроки проведения мероприятия: 28 июля 2023 года.

Место проведения мероприятия: Лыжно-лодочная станция «Металлист» ул. Гоголя, 44.

III. Руководство проведением мероприятия

Общее руководство проведением мероприятия осуществляет МАУ СК «Космос» в лице ФК «Гравитация».

В состав организационного комитета (далее – Оргкомитет) по проведению мероприятия входят:

- представители и сотрудники МАУ «СК «Космос».

Непосредственное исполнение мероприятий, связанных с подготовкой и проведением мероприятия, возлагается на Бакирова Александра Ринатовича

I. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение мероприятия

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Свердловской области от 30 мая 2003 года № 333-ПП.

Участие в мероприятии могут принимать только застрахованные лица, ознакомленные с Положением и правилами проведения мероприятия. Каждый участник мероприятия несет персональную ответственность за собственную безопасность и здоровье. Страхование участников мероприятия может производиться как за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «О Порядке 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».

Ответственность за обеспечение общественного порядка и безопасность граждан при проведении мероприятия, в том числе за подачу уведомления о проведении мероприятия в установленные законом сроки в МО МВД России «Каменск-Уральский», возлагается на Бакирова Александра Ринатовича.

Ответственность за здоровье и сохранность жизни несовершеннолетних участников во время проведения мероприятия возлагается на их законных представителей.

II. Финансирование

Финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет собственных и привлеченных средств Оргкомитета мероприятия.

Расходы по проезду, размещению и питанию несут командирующие организации или сами участники.

III. Программа проведения мероприятия

Программа мероприятия 28.07.2023 г.
16:00-17:00 регистрация участников

17:00 брифинг по всем заданиям
17:20 начало соревнований
20:00 конец соревнований
Подсчёт результатов
20:30 награждение победителей

IV. Программа комплекса мероприятия

- Сила (мужичина + женщина)
- Калистеника (мужичина + женщина)
- Калорифер (мужичин + женщина)
- Shot (мужичина + женщина)
- SupRiver (мужичина + женщина)

Описание всех станций в Приложение №1

V. Участники мероприятия

К участию в мероприятии допускаются все желающие, в возрасте 18 лет и старше на день проведения мероприятия. Состав команды 2 человека: мужчины – 1 чел. и женщины – 1 чел.

IX. Определение победителей

Победители и призеры определяются согласно таблицы результатов.
Таблица результатов в Приложение №2

X. Награждение

Победители и призеры награждаются кубками, медалями за 1, 2 и 3 место, дипломами и памятными призами.

XI. Контакты

+7 982 613 19 49 – Бакиров Александр Ринатович. Общие вопросы, СМИ.
+7 908 908 70 70 – Пленин Дмитрий Викторович. Общие вопросы, вопросы по регистрации.

Настоящее Положение может быть изменено или прекращено Оргкомитетом по любой причине в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.

Данное положение является официальным вызовом на мероприятие!

24 июня в 12.00 на Лыжно-лодочной станции «Металлист» по адресу улица Гоголя, 44 состоится физкультурное мероприятие «Уральский Характер» 1 этап

1. Сила

Выполнить три упражнения на максимальное количество раз

А. Тяга с двумя гантелями Мужчина - 30кг; Женщина - 15кг

По сигналу участник берет гантели с полу расположенные по левую и правую руку. Делает подъем гантелей в конечной точке корпус полностью выпрямляет. Далее опускает до касания пола любой частью гантели. В зачет идет сумма М и Ж

Б. Жим лежа двумя гириями М-24кг Ж-12кг

По сигналу участник берет гири с полу. Ложится на лавку и выполняет жим гириями. В начальной точке гири на уровне груди, в конечной точке руки выпрямленные в локтевых суставов. Ноги отрывать от пола нельзя и стоят они на полу в любом положении. В зачет идет сумма М и Ж

В. Приседания с мешком М - 50кг Ж - 25кг

По сигналу участник берет мешок с полу на грудь. Обняв его двумя руками начинает приседания. В начальной точке корпус полностью выпрямлен в конечной ость тазового сустава должна быть ниже оси коленного сустава. В зачет идет сумма М и Ж

2. Калистеника (Работа с собственным весом тела)

Выполнить три упражнения на максимальное количество раз

А. Австралийские подтягивания

Участник должен взяться за перекладину прямым хватом. Выпрямить руки, повиснуть на них. Поставить в удобное положение ноги, выпрямиться. Тело должно быть хорошо натянуто, затем нужно напрячь таз. Подтягивать грудную клетку на выходе к перекладине. Достигнув верха, задеть перекладину грудью, затем опуститься вниз. В зачет идет сумма М и Ж.

Б. Обратные отжимания

Участник располагается спиной к низкой перекладине, расположите ладони под плечевыми суставами пальцами вперед. Корпус вертикально, таз навесу ближе к перекладине. Выпрямляет ноги в коленях, поставив перед собой по ширине таза, упираясь на пятки. Сгибает локти, пока плечо не окажется параллельно полу. Туловище опускается к полу с прямой спиной вдоль скамьи. Затем выпрямляет локти и вернитесь в исходное положение на прямых руках, тазом не касаясь скамьи. В зачет идет сумма М и Ж.

В. Пресс на турнике

Схватитесь средним хватом за турник, руки выпрямите. Затем поднимите прямые ноги до параллели с полом и опустить чтоб корпус был в одной плоскости. В зачет идет сумма М и Ж.

3. Калорифер

Мах количество калорий на 3 тренажерах (гребля, лыжи, байк) в течении 1 мин командой одновременно. Участники по команде начинают работать на тренажерах.

В конце 1 мин останавливаются. В зачет идет сумма Ккал на всех тренажерах у мужчины и женщины.

4. **Shot**

Бросить мяч через голову на мах расстояние мужчина + женщина (вес мяча 15/10 кг)

Участник становится спиной к нарисованной на асфальте шкале и бросает мяч через голову. В зачет идет лучший результат из 2 попыток. Мужчина + женщина

5. **SupRiver**

Проплыть по реке до буя туда и обратно за минимальное время.

Участники встают на сапы и по команде плывут по дистанции. В зачет идет сумма времени мужчина и женщина.

Результаты за каждую станцию оценивают по шкале:

за 1 место – 100 баллов

2 место - 95 баллов

3 место - 90 баллов

4 место - 85 баллов

5 место - 80 баллов

6 место - 76 баллов

7 место - 72 баллов

8 место - 68 баллов

9 место - 64 баллов

10 место - 60 баллов

11 место - 57 баллов

12 место - 54 баллов

13 место - 51 баллов

14 место - 48 баллов

15 место - 45 баллов

16 место - 43 баллов

17 место - 41 баллов

18 место - 39 баллов

19 место - 37 баллов

20 место - 35 баллов

21 место - 34 баллов

22 место - 33 баллов

23 место - 32 баллов

24 место - 31 баллов

25 место - 30 баллов

Итоговое место складывают по сумме всех баллов со всех станций.