





«Согласовано»

Президент
Благотворительного фонда
«Трамплин»


Э.И. Осокина
« 27 » ноября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент
Благотворительного фонда
«Дарим Добро Вместе»


З.Р. Базиева
« 27 » ноября 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

физкультурного спортивного мероприятия
**«DDV CrossFitGames: Третьей столицы,
под девизом - ИСПЫТАЙ СЕБЯ!»**
среди детских домов Республики Татарстан.

1. Цели и задачи Спартакиады

- организация досуга, пропаганда здорового образа жизни среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- стимулирование к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление командного духа среди учащихся данных учебных заведений, развитие междугородних и межрегиональных отношений;
- профилактика и предупреждение правонарушений, наркомании и алкоголизма среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- социализация детей-сирот, воспитанников организаций.
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- развитие ловкости, силы, подвижности, активности, смекалки и внимательности;
- воспитание чувства коллективизма, доброжелательности.

2. Участники Спартакиады

2.1. К участию в «DDV CrossFitGames: Третьей столицы, под девизом - ИСПЫТАЙ СЕБЯ!» среди детских домов Республики Татарстан (далее – Спартакиада) допускаются воспитанники детских домов и школ-интернатов для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте 13 - 17 лет (включительно),



имеющие допуск врача и включенные в заявку в соответствии с утвержденной формой к положению (Приложение №1).

2.2. Команда состоит из 10 человек – 5 девочек и 5 мальчиков (максимально допустимое соотношение участников в команде – 3 девочки и 7 мальчиков).

2.3. Деление участников по весовым категориям не производится.

2.4. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

2.4.1. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета соревнований, другим спортсменам/участникам, зрителям, может наказываться дисквалификацией или удалением с соревнований.

3. Руководство проведения Спартакиады

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется: Министерством образования и науки Республики Татарстан; Министерством спорта Республики Татарстан; Благотворительным фондом «Дарим Добро Вместе»; Благотворительным фондом «Трамплин».

3.2. Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на Благотворительный фонд «Дарим Добро Вместе» и Благотворительным фондом «Трамплин», и согласованную судейскую коллегию по видам спорта Спартакиады.

4. Программа «Спартакиады»

4.1. Программа заключается в выполнении комплекса индивидуальных и командных упражнений:

4.1.1 Комплекс № 1.

Спортсмен бежит 10 метров до первой точки, выполняет 5 упражнений «Берпи» («Берпи» – упор лежа касанием груди пола, далее подъем и прыжок с хлопком над головой).

Бег 10 метров до второй точки и выполняет 10 воздушных приседаний (Воздушное приседание – глубокие приседания ниже вертикали, руки перед собой)

Бег 20 метров до финишной прямой и передача эстафеты следующему спортсмену команды.

Побеждает команда, которая быстрее всех по времени справилась с заданием.



4.1.2. Комплекс № 2.

Команда делится на 2 группы по 5 человек. Первая группа между собой вставляют «Фитболы» («Фитбол» – резиновый надутый шар), двигаются 20 метров синхронно до первой точки, не касаясь руками «Фитбола», разворачиваются вокруг конуса, при развороте можно руками поправлять мяч. Далее команда синхронно двигается 20 метров до финишной линии.

Одновременно в этот момент вторая пятерка выполняет упражнение 5 синхронных приседаний (Синхронные приседания – спортсмены кладут руки на плечи друг другу и синхронно выполняют приседания до вертикали). Затем смена пятерок и финиш.

Побеждает команда, которая быстрее всех по времени справилась с заданием.

4.1.3. Комплекс № 3.

Участник бежит 10 метров до первой контрольной точки, выполняет 30 прыжков на скакалке, далее бежит 10 метров до 2-й контрольной точки и выполняет 20 боковых прыжков через перекладину (Перекладина стоит на 2 фишках высотой от 5 до 30 см., устанавливается для всех на одинаковый уровень), после боковых прыжков берет из корзины теннисный мяч и возвращается бегом 20 метров до финишной прямой для передачи эстафеты следующему спортсмену команды.

Побеждает команда, которая быстрее всех по времени справилась с заданием.

4.1.4. Комплекс № 4.

Участник добегает 20 метров до контрольной точки, далее выполняет 10 выпрыгивающих приседаний (Выпрыгивающее приседание – приседание ниже вертикали, затем из приседа выпрыгивание вверх с отрывом ступней от пола). Далее участнику дается кольцо и три попытки, чтобы накинуть его с расстояния 2 метров на конус, после каждой попытки участник самостоятельно берет кольцо и возвращается на исходную позицию для броска. По окончании бросков участник возвращается бегом 20 метров до финишной прямой для передачи эстафеты следующему спортсмену команды.

Побеждает команда, которая быстрее всех по времени справилась с заданием.

Также в данном комплексе оценивается общекомандная сумма попаданий колец на конус.

4.2. Организаторы оставляют за собой право изменить, добавить или убрать упражнения из комплекса в соответствии с рекомендациями для проведения соревновательной деятельности среди детей.



5. Определение победителей

- 5.1. Команда с лучшим результатом становится первой (по наименьшему времени прохождения комплекса упражнений).
- 5.2. За каждый комплекс присуждаются баллы, за наименьшее время 1 балл и так далее по возрастанию, в зависимости от числа команд участниц.
- 5.3. В четвертом комплексе оценивается и время прохождения в соответствии с пунктом 5.1. и максимальное попадание колец на конус.
- 5.4. Общая оценка формируется по 5 показателям (4-ре временных оценки и одна оценка по числу попаданий колец на конус). Побеждает команда с наименьшим количеством баллов.

6. Награждение победителей

- 6.1. Команды, занявшие призовые места награждаются медалями и ценными призами.
- 6.2. Команды, не занявшие призового места, награждаются памятными медалями и утешительными призами.

7. Место и сроки проведения Спартакиады

- 7.1. Соревнования проводятся **8 декабря 2018 года.**
- 7.2. Начало регистрации команд и участников – 14:00.



Приложение № 1

ЗАЯВКА

На участие физкультурном спортивном мероприятии
**«DDV CrossFitGames: Третьей столицы,
под девизом - ИСПЫТАЙ СЕБЯ!»**
среди детских домов Республики Татарстан.

Спортсмен Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Спортивное звание, Разряд (При наличии)	Вес	Виза врача о допуске к физической нагрузке, печать

Руководитель организации

ФИО

(юридический адрес, контактный телефон)

М.П.