

# **Положение о проведении X районного фестиваля женского спорта «Красота. Грация. Идеал».**

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями женщин, повышение двигательной активности;
- 1.2. Укрепления здоровья женщин и девушек;
- 1.3. Увеличение количества соревнований, повышение спортивного мастерства команд и спортсменов;
- 1.4. Пропаганда здорового образа жизни;
- 1.5. Определение лучших спортсменов.

## **II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. Районный юбилейный X фестиваль женского спорта «Красота. Грация. Идеал» проводятся **21 апреля 2019 года** в спортивном зале МОКУ ДО ДЮСШ пгт. Опарино, с **10:00**.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением районного фестиваля женского спорта возлагается на сектор спорта и молодежной политики отдела культуры спорта и молодежной политики администрации Опаринского района.

3.2. Непосредственное проведение спортивного фестиваля осуществляет судейская коллегия.

## **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

4.1. К участию в районном фестивале допускаются женские команды Опаринского района в составе 4 человек согласно возрастных групп:

- 1 группа – 18-35 лет – 1 человек;
- 2 группа – 35-45 лет – 2 человека;
- 3 группа – 46 лет и ст. – 1 человек.

4.2. Участники допускаются при наличии допуска врача или личной подписи, подтверждающие персональную ответственность за свое здоровье. (Приложение 2).

## **V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Заседание судейской коллегии состоится 21 апреля 2019 года в спортивном зале МОКУ ДО ДЮСШ пгт. Опарино в **09:45**. Открытие фестиваля в **10:00 часов**.

5.2. Районный фестиваль женского спорта будет проводиться по следующим видам:

### **Парад «Дефиле»**

Выход спортивных команд под свою музыку (яркое, творческое выступление) не более 5 минут. В выступлении должны быть отображены название, девиз, эмблемы участников.

Вся музыка, необходимая для выступления команды, должна быть записана на флеш-карту с указанием организации и представлена в день проведения Фестиваля.

### **Комбинированная эстафета**

Соревнования – командные. Программа эстафеты от организаторов, доводится до сведения участников при прохождении мандатной комиссии.

### **Комплекс упражнений по ОФП**

Соревнования лично-командные. В командный зачет идут результаты всех участниц. В комплекс ОФП входят следующие упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;
- прыжки со скакалкой. Время на выполнение упражнения - 30 сек;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

### **Стрельба из пневматической винтовки**

Соревнования лично-командные. В командный зачет идут результаты всех участниц. Участники выполняют стрельбу из положения лежа. Дистанция 10 метров, выстрелы: 3 пробных, 5 зачетных.

### **Дартс**

Соревнования лично-командные. Выполняется 5 бросков, зачет по 3 лучшим.

## **VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

6.1. Победители в личном зачете определяются в каждой возрастной группе по наименьшей сумме мест, набранных участниками во всех видах.

6.2. Победители в командном первенстве на районном фестивале женского спорта определяются по наименьшей сумме мест, набранных командами во всех видах.

6.3. При равенстве очков у двух и более команд преимущество дается команде, имеющей лучший результат в комплексе упражнений по ОФП.

6.4. Результаты всех участников пойдут в зачет **районной Спартакиады среди команд поселений Опаринского района в 2019 году.**

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

7.1. Победители и призеры в личном первенстве награждаются грамотами отдела культуры, спорта и молодежной политики администрации района и памятными подарками.

7.2. Победители и призеры в командном первенстве на районном фестивале женского спорта награждаются дипломами отдела культуры, спорта и молодежной политики администрации района, кубками, медалями и памятными подарками.

## **VIII. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ**

8.1. Расходы, связанные с награждением победителей за счет средств Муниципальной программы Опаринского «Развитие спорта и молодежной политики» на 2014-2021 годы.

8.2. Все остальные расходы за счет командирующих организаций.

## **IX. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

9.1. **Предварительные заявки на участие команды подаются за два дня до соревнования, тел/факс. 2-20-46, электронная почта [oparino\\_ssmp@mail.ru](mailto:oparino_ssmp@mail.ru) (сектор спорта и молодежной политики А.С. Мальцев)**

9.2. Именные заявки, подаются на заседании судейской коллегии при проведении соревнований по каждому виду спорта согласно Приложению 1.

9.3. Команды, не представившие именные заявки, до участия в соревнованиях допускаться не будут.

**Организаторы соревнований имеют право вносить изменения в программу соревнований.**

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования**

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА

на участие в районном фестивале женского спорта «Красота. Грация. Идеал.»  
от \_\_\_\_\_

	Фамилия	Имя	Отчество	Организация	Дата рождения
1.	<i>Иванов</i>	<i>Иван</i>	<i>Иванович</i>	<i>МОКУ СОШ п. Опарино</i>	<i>12.10.2001</i>

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) тел. \_\_\_\_\_

## Приложение 2

### Расписка об ответственности

Я, \_\_\_\_\_ Дата  
рождения \_\_\_\_\_

( фамилия, имя, отчество, дата рождения )

полностью осознаю риск, связанный с участием в районном фестивале женского спорта «Красота. Грация. Идеал.», которые будет проводиться 21 апреля 2019 года в пгт. Опарино и принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье и возможные травмы, которые могут произойти со мной во время соревнований.

**В случае получения травмы я не буду иметь претензий к организаторам соревнования. С правилами соревнований ознакомлен:**

Личная подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /