



## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Областной спортивный праздник, посвященный 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годах (далее – Праздник), проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2015 год, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту Мурманской области (далее – Комитет) и правилами соревнований.

Праздник проводится с целью организации здорового активного отдыха и привлечения широкого круга населения Мурманской области к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- популяризация и формирование здорового образа жизни;
- повышение физкультурно-спортивной активности различных слоёв населения;
- пропаганда физической культуры и ГТО как наиболее массовой и доступной формы укрепления здоровья и физического развития;
- ознакомление с новыми нетрадиционными видами спорта и физической активности, пользующимися популярностью среди детей, подрастающего поколения и молодежи;
- популяризация спортивного долголетия, привлечение к участию ветеранов спорта;
- сохранение спортивных традиций Мурманской области;

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Праздник проводится 09 августа 2015 года в г. Мурманске, на базе с/к «Долина Уюта». Начало спортивных мероприятий с 11.00 ч. Торжественное открытие в 13.00 ч.

## **III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ**

Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области определяет условия проведения Праздника, предусмотренные настоящим Положением.

Комитет возлагает полномочия по непосредственному проведению и финансовому обеспечению Праздника на Государственное автономное учреждение Мурманской области «Центр спортивной подготовки» (далее - ЦСП).

## **IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Физкультурно – спортивное мероприятие проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при условии наличия актов готовности объекта спорта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2012 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В спортивном мероприятии могут принять участие все желающие. Приветствуется коллективное участие организаций Мурманской области. Обязательным условием для участников является наличие спортивной формы и обуви во избежание получения травм, а также наличие индивидуального спортивного инвентаря (роликовые коньки, скейтборды, палки для скандинавской ходьбы и др.).

К участию в показательных выступлениях экстрим - площадки допускаются только спортсмены, имеющие специальную спортивную и техническую подготовку, экипировку и получившие необходимый полис страхования от несчастного случая.

### **Программа Праздника:**

- 11.00** – Всероссийские массовые соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч».
- 11. 30** – регистрация участников забегов на беговелах (велосипед без педалей).  
Возрастной ценз участников 2+.
- 12.00** - старт забегов на беговелах по возрастным категориям. Мастер-класс клуба Беговел – «Если ловок ты и смел, садись скорей на беговел» - обучение навыкам вождения беговела, организация и проведение «Веселых стартов».
- 12.45** – награждение участников заездов на беговелах.
- 13.00-13.10** – торжественная церемония открытия Праздника. (Долина Уюта, площадка в районе пресс-центра).
- 13.10 –13.25** - «Зарядка с чемпионом» - выполнение участниками Праздника упражнений под музыку.
- 13.30** - начало разминки и раскатки спортсменов-участников показательных выступлений по экстремальным видам спорта.  
- начало работы спортивных площадок:
  - 1.«Скейтбординг» – демонстрация спортсменами различных трюков на роликовой доске (скейтборде), показательные выступления спортсменов в течение всего периода проведения праздника. Организация катания для новичков. Участники Праздника смогут попробовать освоить навыки катания на скейтборде

под руководством квалифицированного инструктора. Возрастной ценз участников 7+. Оборудование: мини-рампа для школы скейтбординга.

2. **«Катание на роликовых коньках «aggressive in-line skating».** Показательные выступления спортсменов в течение всего периода проведения Праздника, организация катания для участников Праздника. Возрастной ценз участников 7+.

3. **«Паркур»** – искусство перемещения и преодоления препятствий с выполнением сальто, вскарабкиваний на стены, показательные выступления.

4. **«Фристайл-ролики»** – катание на роликовых коньках с выполнением эффектных финтов между двумя рядами цветных конусов, показательные выступления спортсменов в течение всего периода проведения Праздника. Организация катания для всех желающих. Возрастной ценз участников 10+.

5. **«Велодрайв»** - мастер-класс от представителей велоклуба «Нордбайк» по фигурному вождению велосипеда. Ознакомительный курс для всех желающих, показательные выступления, эстафеты. Мини мастер – класс по ремонту велосипеда в экстремальных условиях.

6. **«Бочча».** Мастер - класс по игре «Бочча». Соревнования среди свободно сформированных команд. Состав команды 2 - 4 человека. Возрастной ценз участников 16+.

7. **Пейнтбол** «Веселая засада» соревнования для свободно сформированных команд. Состав команды 5-12 человек. Возрастной ценз участников 14+, дети младше 14 лет допускаются к соревнованиям только в составе семейной команды.

8. **«Скандинавская ходьба»** - мастер - класс. Ознакомительный курс для всех желающих различных возрастных групп. Соревнование для всех желающих проверить себя. К участию в соревнованиях допускаются участники, имеющие свой инвентарь.

9. **Площадка – «Фитнес Денс».** Проведение инструкторами по фитнесу спортивно-танцевальной программы в течение всего периода проведения Праздника. Возрастной ценз участников 3+.

10. **Площадка «Брейк-данс».** Показательные выступления, мини мастер-класс проводит Команда «Nordon- stxle» (Центр современного искусства «Роху»). Проведение конкурсов для участников Праздника. Возрастной ценз участников 10+.

11. **Площадка «Водитель собаки».** Проведение представителями федерации ездового спорта мастер- класса по обучению навыкам управления передвижения с собакой. Проведение для желающих мини кросса в ездовом снаряжении. Возрастной ценз участников 8+.

12. **Площадка ГТО «В красивой фигуре важнее всего отличная сдача норм ГТО».** Каждый сможет проверить свои возможности в тестах ГТО. Виды испытаний в тестах VI – IX ступеней (в соответствии с приложением). Возрастной ценз участников 18+.

13. **«Творческий конкурс «Слоган о ГТО»** - проводится в течение всего Праздника, участвуют все желающие.

14. Работа **детской игровой площадки «Играем вместе!»**. Конкурсно-игровая программа проводится в течение всего периода проведения Праздника для детей с 3-х летнего возраста.

## **VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

Активные участники Праздника будут отмечены грамотами в различных номинациях в том числе «За активное участие», «За коллективное массовое участие», «За высокие результаты в сдаче норм ГТО», а также будут вручаться отличившимся участникам Праздника памятные сувениры.

## **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

ЦСП осуществляет финансовое обеспечение Праздника в соответствии с Порядком финансирования за счёт средств областного бюджета и Нормами расходов средств на проведение спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2015 год Комитета.

Предварительные заявки на сдачу тестирования норм ГТО, по игре пейнтбол и «Бочча» присылать по факсу 8(8152) 45-90-09.

Контактное лицо Егорова Роза Алексеевна 8(8152) 45-99-09, e-mail: [raegorova@gov-murman.ru](mailto:raegorova@gov-murman.ru)

**Программа тестирования населения в отдельных субъектах Российской Федерации по видам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI ступень ( мужчины и женщины, 25-29 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+*	+
5.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+*	+*
11.	Бег на 60 м (с)	+*	+*
12.	Бег на 100 м (с)	+	+

**VII ступень (мужчины и женщины, 30-34 года)**

№	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+*	+
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-

5.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
6.	Прыжок в длину с места (см)	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на 60 м (с)	+*	+*

### VII ступень (мужчины и женщины, 35-39 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+*	+
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
5.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
6.	Прыжок в длину с места (см)	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

### VIII ступень (мужчины и женщины, 40-44 года)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+*	+*
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
7.	Бег на 60 м (с)	+*	+*

**VIII ступень (мужчины и женщины, 45-49 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+*	+
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+*	+*
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на 60 м (с)	+*	+*

**IX ступень (мужчины и женщины, 50-54 года)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+*	+
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+*	+*
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

**IX ступень (мужчины, женщины, 55-59 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	-

	(количество раз)		
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+*	+*
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

---