

Утверждаю:

Председатель Комитета по физической культуре и спорту администрации Красноармейского муниципального района
Г.Н. Субеева



Утверждаю:

Начальник Управления социальной защиты населения администрации Красноармейского муниципального района
И.И. Бердникова



Положение

о проведении районного фестиваля «Активное долголетие», посвященного Дню пожилого человека

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья граждан, формирования навыков здорового и активного образа жизни, а также развития и популяризации ходьбы с палками, дартсу, кульбутто в Красноармейском районе.

Задачами проведения соревнований являются:

- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни.

2. Руководство проведения фестиваля

Непосредственное проведение фестиваля возлагается на МУ «Физкультура и спорт», Управление социальной защиты населения администрации Красноармейского муниципального района, МУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

Главный судья соревнований Шумов В.П.

Судьи по видам:

Дартс – Теличкин П.Н.

Скандинавская ходьба – Якупова К.Ю.

Кульбутто – Малашенко Е.С.

3. Участники фестиваля

К участию в фестивале допускаются мужчины и женщины 60 лет и старше, женщины от 55 лет и старше. Все участники фестиваля несут личную ответственность за степень своей подготовки и должны иметь медицинскую справку о допуске к соревнованиям.

От сельского поселения не более 4 человека, независимо от пола и возраста.

Заявки принимаются до 28 сентября в МУ «Физкультура и спорт» по электронной почте kr_sport@mail.ru.

4. Сроки и место проведения

Фестиваль проводится 1 октября 2020 года. Приезд команд к 10.00 часам в СОК «Колос». Начало в 10.30 часов.

5. Порядок и условия проведения фестиваля

Соревнования проводятся:

- Скандинавская ходьба по двум возрастным группам:

Женщины:

1 группа – 55-60 лет – 400 м

2 группа – 61 год и старше – 400 м

Мужчины:

1 группа – 60-65 лет – 800 м

2 группа – 66 лет и старше – 400 м

Правила техники передвижения, обгоны по скандинавской ходьбе

Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой вперед соответствует движение вперед правой руки с палкой и наоборот. Движения рук со стороны должны быть ограничены.

Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах, обходе препятствий. Пропуски отталкивания, перенос палок в руках и волочение палок запрещены.

Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный маневр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

- Дартс:

Участники 1+1 (одна женщина и один мужчина) от команды. 10 подходов по три броска. Система определения победителя – набор очков. Личное первенство.

- Кульбутто:

Задача участников заключается в том, чтобы переместить шары в соответствующие лунки, балансируя при этом столом. Победителем становится участник, которому удастся закатить все имеющиеся шары и набрать наибольшее количество очков за 60 секунд.

6. Определение победителей и призеров

Победители и призеры по скандинавской ходьбе определяются по лучшему времени среди закончивших дистанцию в каждой возрастной группе у мужчин и женщин отдельно.

Результаты времени скандинавской ходьбы могут учитываться при выполнении тестов (нормативов) ВФСК «ГТО».

Победители и призеры в дартс, кульбутто определяются среди всех участников.

7. Награждение и расходы

Участники, занявшие 1,2,3 места, награждаются грамотами. Всем участникам фестиваля вручаются подарки.

Расходы, связанные с подготовкой и проведением фестиваля несут МУ «Физкультура и спорт», КЦСОН Красноармейского муниципального района.

Оргкомитет