

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления
физической культуры и спорта
Липецкой области

К.Д. Казакова
«14» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ЛО
«Центр развития и мониторинга
физической культуры и спорта»

О.С. Решитько
«14» апреля 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады трудящихся Липецкой области

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спартакиада трудящихся Липецкой области, приуроченная к празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов (далее – Спартакиада), проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2025 год с целью привлечения населения региона трудоспособного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и долголетия.

Задачами Спартакиады являются:

- совершенствование форм организации физкультурно-спортивной массовой работы в трудовых коллективах;
- повышение интереса трудящихся всех возрастов к участию в спортивных мероприятиях;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование сборной команды области для участия во Всероссийской спартакиаде среди трудящихся.

ІІ. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится в два этапа:

І этап – апрель – 25 мая 2025 года – муниципальный этап Спартакиады. Сроки проведения І этапа определяются органами местного самоуправления муниципальных районов, муниципальных/городских округов Липецкой области в сфере физической культуры и спорта. В течение 2-х рабочих дней с даты проведения муниципального этапа Спартакиады на адрес электронной почты pr@sport-center48.ru необходимо предоставить: итоговый отчет, пакет документов (Приложение №5).

ІІ этап – 31 мая – 1 июня 2025 года – региональный этап Спартакиады. День приезда – 31 мая 2025 г. до 10:00, день отъезда – 1 июня 2025 г. после 16.00 часов (о месте проведения и графике прибытия команд будет сообщено дополнительно).

ІІІ. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство организацией и проведением соревнований І-го этапа Спартакиады осуществляют органы местного самоуправления муниципальных районов, муниципальных/городских округов Липецкой области в сфере физической культуры и спорта.

Общее руководство организацией соревнований II-го этапа Спартакиады осуществляет управление физической культуры и спорта Липецкой области (далее – УФКС Липецкой области).

Полномочия УФКС Липецкой области, как организатора соревнований, осуществляются ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта».

Непосредственное проведение II-го этапа Спартакиады возлагается на ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» (далее – Организатор) и главную судейскую коллегию Спартакиады (далее – ГСК).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В состав команды включаются работники трудовых коллективов предприятий, учреждений и организаций, работающие на территории данного муниципального района, муниципального/городского округа и являющиеся участниками I этапа Спартакиады.

Возраст участников Спартакиады – 25–60 лет, определяется на день прохождения комиссии по допуску участников.

В виде программы «Шахматы» возраст участников – 25 лет и старше.

Не допускается включение в состав команды:

- спортсменов, входящих в состав спортивных сборных команд Липецкой области и Российской Федерации;
- штатных работников сферы физической культуры и спорта;
- служащих, военнослужащих, а также гражданских служащих (работающих по контракту) структурных подразделений органов, осуществляющих функции по обеспечению обороны, правопорядка и безопасности государства.

На всех этапах Спартакиады участники в каждом виде программы соревнований должны представлять один трудовой коллектив и работать в данном коллективе не менее одного года (*подтверждение – заверенные копии трудовых книжек участников/выписки из электронных трудовых книжек*). Участники одного трудового коллектива могут быть представлены не более чем в 2-х основных видах программы Спартакиады.

В специальной программе может принять участие любой участник команды вне зависимости от принадлежности к трудовому коллективу.

В виде программы «Соревнования спортивных семей» допускается участие семей (с мальчиком или девочкой 2013-2014 годов рождения) независимо от места работы родителей. Дети старше или младше указанного в Положении возраста, к участию в соревнованиях не допускаются.

Максимально возможное количество участников команды – 19 человек, в том числе: 1 руководитель команды, 18 участников. Руководитель команды муниципального района, муниципального/городского округа не может принимать участие в соревнованиях.

Участники команд муниципального района, муниципального/городского округа должны представлять 7 видов программы, 6 основных из которых идут в общекомандный зачёт.

Участники сборной команды должны иметь единую парадную форму, флаг. За обеспечение участников единой парадной формой несет ответственность командирующая организация.

Во время участия в соревнованиях каждый участник должен иметь Паспорт

участника (выдается на мандатной комиссии). Паспорт должен находиться или у участника, или у секретаря данного вида программы. Участник несет ответственность за Паспорт. Повреждение, изменение или искажение внешнего вида Паспорта может привести к отказу в допуске к соревнованиям.

Каждая команда муниципального района, муниципального/городского округа Липецкой области должна быть представлена руководителем команды (далее – Руководитель).

Руководитель несет ответственность за соблюдение всеми членами команды требований, настоящего Положения, регламентов и мер безопасности.

Руководитель обязан:

- своевременно информировать членов команд о результатах жеребьевки и обо всех относящихся к ним распоряжениях Организаторов;

- обеспечивать своевременное прибытие членов команды к месту проведения соревнований;

- обеспечивать участие членов команды в открытии, и закрытии Спартакиады, награждение победителей и призеров Спартакиады, и других событиях, включенных в программу Спартакиады;

- подавать заявления, протесты, апелляции согласно раздела XII данного Положения.

Участник обязан:

- не допускать действий, которые могут помешать другим участникам во время соревнований;

- выполнять указания Организаторов и соблюдать нормы спортивной этики;

- участник может представлять только одну организацию (команду) в заявленных видах программы;

- бережно относиться к инвентарю и возвращать инвентарь, который был использован во время соревнований.

В период проведения Спартакиады запрещается курение в местах проживания и на территориях, прилегающих к спортивным площадкам, местам проведения соревнований, а также употребление спиртосодержащих напитков участниками, представителями, судьями. За нарушение данного пункта ГСК вправе снять с итоговой суммы сборной команды муниципального района, муниципального/городского округа 10 набранных очков.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

Программа соревнований I-го этапа определяется органами местного самоуправления муниципальных районов, муниципальных/городских округов Липецкой области в сфере физической культуры и спорта и должна включать не менее 6 видов основной программы II этапа Спартакиады.

Программа соревнований II-го этапа:

№ п/п	Виды соревнований	Общее кол-во участников	В том числе	
			мужчин	женщин
	Основные виды			
1.	Легкая атлетика	3 чел.	2	1
2.	Настольный теннис	3 чел.	2	1
3.	Плавание	3 чел.	2	1
4.	Шахматы	3 чел.	2	1

5.	Гиревой спорт	3 чел.	2	1
6.	Соревнования спортивных семей	3 чел.	папа, мама, ребенок	
7.	Специальная программа*			

Участие в соревнованиях по легкой атлетике и плаванию являются обязательными.

*Специальная программа будет сообщена дополнительно и размещена на официальных ресурсах УФКС Липецкой области (<https://www.sport48.ru/>, <https://vk.com/sport48lipetsk>) не менее чем за 2 недели до начала Спартакиады.

Результаты соревнований по специальной программе не идут в общекомандный зачет, но предусматривают призы от Организаторов или партнеров.

В случае несвоевременной явки или неявки участника к началу соревнований в отведенное регламентом время возможность дополнительного участия в состязании не допускается.

В случае неспортивного поведения участников и руководителей команды во время соревнований, старший судья на виде вправе дисквалифицировать участника.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Соревнования лично-командные. Состав команды 3 человека, в том числе 2 мужчин, 1 женщина.

Программа соревнований (дисциплины – кросс):

- бег 1000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины;
- эстафета смешанная 3х400 м (женщина+2 мужчин).

Личное первенство определяется отдельно среди мужчин и женщин.

Командное первенство определяется по результатам, показанным всеми участниками команды, плюс результат эстафеты. Начисление очков осуществляется в соответствии с таблицей оценки результатов, эстафета с коэффициентом 2 (Приложение № 1).

В случае равенства очков у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых, вторых и т.д. мест.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «легкая атлетика», утвержденными приказом Минспорта России от 9.03.2023 г. № 153.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Соревнования командные. Состав команды 3 человека, в том числе 2 мужчин, 1 женщина. Система проведения соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участвующих команд.

Каждая командная встреча состоит из пяти одиночных встреч (четырех мужских и одной женской).

Каждая личная встреча будет проходить из трех партий до двух побед.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «настольный теннис», утвержденными приказом Минспорта России от 19.12.2017 № 1083 (с изменениями и дополнениями).

ПЛАВАНИЕ

Соревнования лично-командные. Состав команды 3 человека, в том числе 2 мужчин, 1 женщина.

Дисциплины:

- 100 м вольный стиль (мужчины);
- 50 м вольный стиль (женщины);

- эстафета смешанная 3х50 вольный стиль (женщина + двое мужчин).

Личное первенство определяется раздельно среди мужчин и женщин по лучшему результату.

Командное первенство определяется по результатам, показанным всеми участниками команды, плюс результат эстафеты. Начисление очков осуществляется в соответствии с таблицей оценки результатов, эстафета с коэффициентом 2 (Приложение № 1).

При равенстве очков у двух или более команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых, вторых и т.д. мест.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «плавание», утвержденными приказом Минспорта России от 16.11. 2023 г. № 806 (с изменениями и дополнениями).

ШАХМАТЫ

Соревнования командные. Состав команды: 3 человека, в том числе: 2 мужчин, 1 женщина.

Соревнования проводятся согласно Правил шахматного Кодекса Российской Федерации по швейцарской системе (в 7 - 9 туров в зависимости от количества команд).

Контроль времени: 15 минут плюс 10 секунд на партию каждому участнику.

Командное первенство определяется:

- по наибольшей сумме командных очков;
- по сумме всех очков участников команды;
- количество очков на 1 доске;
- количество очков на женской доске.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «шахматы», утвержденными приказом Минспорта России от 29.12.2020 № 988.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Соревнования лично-командные. Состав команды 3 человека, в том числе 2 мужчин, 1 женщина.

Регламент времени 10 минут.

Проводятся в весовых категориях:

- мужчины (гири весом 24 кг): 68 кг, 78 кг, 85 кг, 85+ кг (рывок и толчок);
- женщины (гири весом 16 кг): 63 кг, 63+ кг (рывок).

Сдвигание весовых категорий не допускается.

Личное первенство определяется раздельно среди мужчин по сумме двоеборья, среди женщин в рывке.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками команды. Начисление очков осуществляется в соответствии с таблицей оценки результатов согласно Приложению № 1.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «гиревой спорт», утвержденными приказом Минспорта России от 21.12.2023 г. № 1047 (с изменениями и дополнениями), в дисциплине «Рывок + толчок» у мужчин и «Рывок» у женщин.

СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СЕМЕЙ

Соревнования командные. Проводятся среди семей с ребенком 2013-2014 годов рождения.

Легкая атлетика:

Состав команды – 3 человека (папа, мама и ребенок).

Эстафета: 200 м – папа, 150 м – мама, 50 м – ребенок.

Настольный теннис:

Состав команды – 2 человека (ребенок, папа или мама).

Система проведения соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участвующих команд. Встреча состоит из трех партий. Победа присуждается паре, выигравшей две из трех партий. При выигрыше двух партий подряд, третья не проводится.

Командные соревнования «Эстафета ГТО»:

Соревнования спортивных семей (состав: папа, мама, ребенок).

Участники поочередно проходят «дорожку» и возвращаясь на линию старта/финиша передавая эстафету хлопком ладонями.

Программа выполнения для ребенка

1. «Челночный бег 3 x 10м».

Участники правильно выполняют челночный бег за максимально короткое время.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 140 см**. Общее число повторений – 5 раз.

3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 10 повторений.

4. «Шагающие выпады на месте».

Участнику необходимо выполнить 10 выпадов касаясь коленом пола.

5. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет 25 повторений.

6. «Прыжки через скакалку».

Участнику необходимо выполнить 20 одинарных прыжков через скакалку.

Возвратный бег.

Программа выполнения для взрослого (папа, мама)

1. «Челночный бег 3 x 10м».

Участник правильно выполняет челночный бег за максимально короткое время.

2. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние **не меньше 180 см для мужчин и 160 см для женщин**. Общее число повторений – 5 раз.

3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо выполнить 20 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.

4. «Шагающие выпады на месте».

Участнику необходимо выполнить 10 выпадов касаясь коленом пола.

5. «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет 20 повторений для мужчин и 15 повторений для женщин.

6. «Прыжки через скакалку».

Участнику необходимо выполнить 20 одинарных прыжков через скакалку.

7. «Присед с отягощением».

Участники выполняют присед с отягощением на плечах. Общее число повторений 10 раз (16 кг мужчины, 8 кг женщины).

Возвратный бег.

Задача – правильно выполнить необходимое количество повторений за максимально короткое время.

Техника выполнения и начисление штрафного времени в спортивной программе командных соревнований «Эстафета ГТО» согласно Приложению №2.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В региональном этапе Спартакиады разыгрываются:

- личное первенство;
- командное первенство;
- общекомандное первенство.

Личные и командные места по видам программы определяются в соответствии с разделом V данного Положения.

В общекомандном первенстве победитель определяется по наименьшей сумме очков – мест, набранных командами в 6 основных видах программы Спартакиады. За неучастие команды в каком-либо из основных видов программы соревнований команда занимает 20 место.

При равенстве очков у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых, вторых, третьих мест в видах спорта, при равенстве этих показателей – по лучшему результату по легкой атлетике.

Итоговые протоколы Спартакиады будут опубликованы на официальном сайте управления физической культуры и спорта Липецкой области в течение 3 рабочих дней со дня окончания Спартакиады.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в личных видах программы Спартакиады награждаются медалями, дипломами, ценными призами.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве в гиревом спорте, легкой атлетике, плавании награждаются кубками, медалями, дипломами.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве в шахматах, настольном теннисе, соревнованиях спортивных семей награждаются кубками, медалями, дипломами и ценными призами.

Команды, занявшие 1–3 места по итогам общекомандного первенства Спартакиады, награждаются кубками и дипломами.

Организаторами могут быть учреждены призы для участников специальной программы Спартакиады, занявших 1-3 места.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению соревнований I-го этапа Спартакиады обеспечивают проводящие организации на местах.

Расходы по организации и проведению II-го этапа Спартакиады, связанные с оплатой проживания и питания участников, работы судейского и обслуживающего персонала, медицинского сопровождения, транспортных расходов, услуг по

предоставлению спортивных сооружений, спортивного инвентаря, наградной и сувенирной атрибутики несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию участников и руководителей команд на Спартакиаду (проезд до места проведения и обратно, экипировка участников) обеспечивают командирующие организации.

Страхование участников Спартакиады осуществляется за счет средств командирующих организаций или внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по видам спорта, включенным в программу Спартакиады.

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Спартакиаде осуществляется только при наличии оригинала полиса обязательного медицинского страхования и договора (страхового полиса) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев при участии в соревнованиях, которые представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Спартакиады.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки (Приложение № 3) на участие в Спартакиаде с указанием видов программы и количества участников подаются **до 14 апреля 2025 года** в ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» по электронной почте pr@sport-center48.ru.

Именные заявки (Приложение № 4) на участие в Спартакиаде подаются **до 17.00 26 мая 2025 года** в ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» по электронной почте pr@sport-center48.ru.

Заявки, поступившие позже указанного срока, не рассматриваются.

Окончательные изменения в именной заявке допускается не более, чем в 1 виде спорта и могут быть поданы не позднее 2-х дней до начала Спартакиады.

Руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- именную заявку (Приложением № 4);

- паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника, в том числе свидетельство о рождении ребенка (спортивные семьи дополнительно предоставляют свидетельство о браке);

- копию трудовой книжки (первая и последняя страница) или выписку из электронной трудовой книжки, заверенные печатью организации и подписью руководителя;

- оригинал полиса обязательного медицинского страхования;

- полис (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев при участии в соревнованиях;

- согласие на обработку персональных данных (Приложение №6).

Участники, командная и личная заявки на которых оформлены не по полной форме, к соревнованиям не допускаются.

Справки по телефонам: 8(4742) 22-50-24.

ХII. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ, ПРОТЕСТА, АПЕЛЛЯЦИИ

В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных судей на виде или при возникновении каких-либо вопросов, только представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми участниками.

Если по устному заявлению решение не принято на месте или представитель команды не удовлетворен принятым решением, представитель команды может подать заявление с порядковым номером в виде обоснованного письменного протеста на имя главного судьи не позднее, чем через 30 минут после окончания выполнения соответствующего упражнения (вида программы) всеми участниками. Данный протест представитель команды должен передать старшему судье на виде, который делает соответствующую пометку в протоколе с указанием даты и точного времени подачи протеста и прикладывает данное заявление для рассмотрения главным судьей.

В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, представителями команд или участниками.

Протест подается на имя главного судьи через главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его главному судье и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника и представителя команд.

Если представитель команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить команду от участия в соревнованиях, а представителя команды удалить за пределы места проведения соревнований.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого вида программы и рассматриваются комиссией по допуску или главным судьей.

До решения главного судьи по протесту, участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением главного судьи.

Несвоевременно поданные и незафиксированные в протоколах протесты не рассматриваются. Решение по протесту излагается в виде резолюции на протесте. Если решение старшего судьи на виде не удовлетворяет протестующего, представитель команды вправе подать апелляцию в адрес главного судьи с указанием своей электронной почты и номера телефона. Апелляция рассматривается до утверждения результатов и направляется до награждения участников на электронную почту заявителя.

Подписание итогового протокола возможно только после завершения работы ГСК, с учетом удовлетворения всех заявленных протестов в письменной форме.

ТАБЛИЦА
оценки результатов личного первенства для подведения командного первенства
Спартакиады трудящихся Липецкой области

Виды спорта: гиревой спорт, легкая атлетика, плавание

Место	Очки
1	120
2	108
3	98
4	90
5	85
6	82
7	79
8	76
9	74
10	72
11	70
12	69
13	68
14	67
15	66
16	65
17	64
18	63
19	62
20	61
Не участие спортсмена/команды	0

**Техника выполнения и начисление штрафного времени
за нарушение техники выполнения спортивной программы
командных соревнований «Эстафета ГТО»**

1. Челночный бег (3х10 метров)

Участник пробегает 10 м, обегает фишку, пробегает еще 10 м, обегает фишку, пробегает финишный отрезок.

Ошибки и штрафное время:

Начало выполнения испытания до звукового сигнала (фальстарт) – 60 с.

Создание помехи рядом бегущему – 10 с.

Участник не обегал фишку во время разворота – 10 с.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

Заступ за линию отталкивания или касание её – 10 с.

Отталкивание с предварительного подскока – 10 с.

Прыжок меньше заданного расстояния – 10 с.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

Нарушение требований исходного положения – 10 с.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» - 10 с.

Отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения – 10 с.

Превышение допустимого угла разведения локтей – 10 с.

Разновременное разгибание рук – 10 с.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подятий туловища, касаясь

локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

Отсутствие касания локтями бедер (коленей) – 10 с.

Отсутствие касания лопатками мата – 10 с.

Размыкание пальцев рук «из замка» - 10 с.

Смещение таза (поднимание таза) – 10 с.

Изменение прямого угла согнутых ног – 10 с.

5. Приседание с отягощением

Участник выполняет приседание с весом (мешком/гирей/гантелями) необходимое количество раз, указанное в программе Фестиваля.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мешок располагается на плечах. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опуститься ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

Отягощение не на указанном месте – 10 с.

Приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов) – 10 с.

6. Выпады на месте

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Исходное и конечное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Участник делает шаг вперед одной ногой, сгибая колено под углом 90 градусов, при этом касаясь пола коленом второй ногой. Затем возвращает ногу в исходное положение.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

Отягощение не на указанном месте – 10 с.

Отсутствие касания колена пола – 10 с.

Шагание все время с одной ноги без чередования – 10 с.

Опирается руками на ногу – 10 с.

7. Двойные или одинарные прыжки через скакалку

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с двойным/одинарным оборотом скакалки вокруг корпуса.

При выполнении двойного прыжка при одинарном обороте скакалки вокруг корпуса повтор не засчитывается. Если участник делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди, повтор не засчитывается. Участник, до начала прохождения испытаний сообщает судье какой прыжок он будет выполнять.

Ошибки и штрафное время:

Не выполнение нужного количества повторений, за каждое не выполненное повторение – 60 с.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА
для участия в Спартакиаде трудящихся Липецкой области 2025 года

(наименование муниципального района/городского округа)

Направляет команду:

№ п/п	Вид спорта	Количество участников	
		мужчины	женщины
	Основные виды		
1.	Легкая атлетика		
2.	Настольный теннис		
3.	Плавание		
4.	Шахматы		
5.	Гиревой спорт		
6.	Соревнования спортивных семей	3 чел. (папа, мама, ребенок)	

Указать виды спорта, в которых примете участие и количественный состав участников, в случае неучастия в каком-либо виде спорта поставить прочерк.

Состав делегации сборной команды _____ человек,
в том числе: ____ участника, ____ руководитель.

Контактное лицо для решения организационных вопросов:

(Ф.И.О.)

(телефон)

(адрес электронной почты)

Глава

муниципального района,

муниципального/городского округа _____ / _____ /

подпись

Ф.И.О.

М.П.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

для участия в Спартакиаде трудящихся Липецкой области 2025 года

(наименование муниципального района/городского округа)

Состав команды – 19 человек: 1 руководитель команды, 18 участников.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения (полных лет)	Место работы	Место жительства	Виза врача (допуск к соревнованиям)
ГИРЕВОЙ СПОРТ					
1.					
2.					
3.					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
4.					
5.					
6.					
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС					
7.					
8.					
9.					
И т.д.					
10.					

Руководитель команды _____

Глава
муниципального района,
муниципального/городского округа _____ / _____ /
подпись Ф.И.О.

М.П.

ИТОГОВЫЙ ОТЧЕТ

о проведении муниципального этапа Спартакиады

(наименование муниципального района/городского округа)

1. Дата проведения _____
2. Общее количество участников _____
3. Количество команд трудовых коллективов, принявших участие в муниципальном этапе _____
4. Дополнительные виды _____
5. Победители и призеры:

Перечень пакета отчетных документов о проведении муниципального этапа:

1. Положение.
2. Распоряжение о проведении муниципального этапа Спартакиады.
3. Информационная кампания (ссылки).
4. Копии заявок.
5. Копии итогового протокола.
6. Фотоотчет:
 - парад (построение общий вид, почетные гости, судьи;
 - с каждого вида программы: судьи, оборудование и инвентарь, момент соревнования участников;
 - наградной материал и награждение.

Директору ГБУ ЛО ЦРМ ФКС
Решитько О.С.

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных участника
Спартакиады трудящихся Липецкой области 2025

Я, _____

_____,

(фамилия, имя, отчество)

проживающий (ая) по адресу (по месту регистрации)

паспорт серия _____ № _____ дата выдачи _____ название выдавшего органа _____

в соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», даю свое согласие ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта» на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации обработку моих персональных данных, а также персональных данных ребенка, включающих фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес места жительства, серию, номер, дату и место выдачи основного документа, удостоверяющего личность, должность, сведения о месте работы, учебы, адрес электронной почты, контактный(е) телефон(ы), личную фотографию, в целях проведения Спартакиады трудящихся Липецкой области 2025, формирования списков участников, составления отчетной документации.

Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

Контактный(е) телефон(ы)

Подпись субъекта персональных данных _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

" ____ " _____ 2025 г.