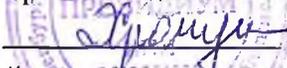


УТВЕРЖДАЮ
Председатель Оренбургской
областной общественной
организации «Совет женщин»

О.Н. Хромушина
« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Министр физической культуры
и спорта Оренбургской области

О.И. Панькин
« _____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Секретарь Оренбургского
регионального отделения
партии «Единая Россия»

О.Д. Димов
« _____ » _____ 2022 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о XV областном фестивале женского спорта «Оренбургская сударыня»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Областной фестиваль женского спорта «Оренбургская сударыня» (далее – Фестиваль) проводится в целях:

- привлечения к регулярным занятиям физическими упражнениями женщин различных возрастов и профессий;
- создания условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья женщин;
- совершенствования форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди женщин;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди женщин Оренбургской области, установления и развития между ними деловых отношений.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

1 этап – отборочные соревнования в городах и районах области до 01.09.2022;

2 этап – финальные соревнования проводятся 03-04 сентября 2022 года в г. Оренбурге в СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1, Оренбург.

День приезда – 02 сентября 2022 года (по необходимости).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется министерством физической культуры и спорта Оренбургской области, Оренбургской областной общественной организацией «Совет

женщин», Оренбургским региональным отделением ВПП «Единая Россия».

Полномочия министерства физической культуры и спорта Оренбургской области, по организации и проведению Фестиваля осуществляются ГАУ «ЦПМ ОО».

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются женщины-представительницы муниципальных образований Оренбургской области.

Участницы могут выступать во всех видах программы Фестиваля. Состав делегации: 9 человек и 1 представитель (представитель допускается из состава команды). Команда должна состоять из женщин, проживающих и зарегистрированных в одном муниципальном образовании (городской округ, муниципальный район).

Соревнования проводятся по трем возрастным группам:

- первая возрастная группа – участницы 25-34 лет (1998 г.р. и младше к соревнованиям не допускаются);

- вторая возрастная группа – участницы 35-44 лет;

- третья возрастная группа – участницы 45 лет и старше.

Возраст участниц определяется на момент начала соревнований по видам спорта при предъявлении паспорта.

Допускается участие спортсменов старшей возрастной категории в младшей, но не более одного человека в каждом виде программы.

Командам-участницам необходимо иметь единую спортивную форму.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

№ п/п	время	наименование мероприятия	место проведения
1.	3 сентября 2022 года 09:00-10:30	Сбор участников, регистрация	СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 Спортивная арена
2.	10:30	Начало соревнований по аэробике	СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1
3.	10:30	Начало соревнований по настольному теннису	
4.	10:30	Начало соревнований по дартсу	
5.	12:45	Построение команд для парада открытия	
6.	13:00	Торжественное открытие Фестиваля	Кафе Цокольный этаж
7.	13:20 –14:00	обед	
8.	14:00- 18:30	Соревнования по волейболу	СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 - Спортивная арена - Спортивный зал (2этаж)

9.	19:30	ужин	Региональный молодёжный центр «Авангард» (Дубки) г. Оренбург ул. Уральская Корпус-столовая
10.	20:30	Конкурс художественной самодеятельности	
11.	4 сентября 2022 года 09:00	Финальные соревнования по настольному теннису, волейболу	СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 -Спортивная арена -Спортивный зал 2 этаж
12.	12:00	Эстафета ГТО	пр. Гагарина, 21/1 СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 Спортивная арена
13.	12:45- 13:00	Показательные выступления участниц соревнований по аэробике	пр. Гагарина, 21/1 СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 Спортивная арена
14.	13:00- 13:30	Церемония награждения победителей и призеров Фестиваля	пр. Гагарина, 21/1 СКК «Оренбуржье», пр. Гагарина, 21/1 Спортивная арена

1. Волейбол

Соревнования – командные, состав команды 6 человек (по две представительницы каждой возрастной группы). Система и порядок проведения соревнований определяются судейской коллегией.

2. Дартс

Соревнования – командные, состав команды 3 человека (по одной представительнице каждой возрастной группы). Соревнования проводятся в упражнении «Набор очков» по системе, предложенной судейской коллегией, в зависимости от количества участвующих команд.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участницами команды после пяти бросков дротика. Для подготовки дается три пробных броска. В случае равенства очков у двух и более команд производятся повторные броски между этими командами.

3. Настольный теннис

Соревнования проводятся как лично-командные на большинство из 3 партий. Особенностью проведения личных встреч, являются следующие пункты Правил:

- считать победителем партии игрока, выигравшего следующий розыгрыш при счете 10:10.

Итоги командных соревнований определяются по наименьшей сумме личных мест в трех возрастных группах. В случае равенства суммы мест победитель определяется:

- По лучшему результату в старшей возрастной группе.

Состав команды 4 человека: 3 участника и 1 тренер-представитель.

Каждый участник команды обязан иметь личную ракетку и 3 мяча.

Система проведения соревнований определяется судейской коллегией в зависимости от числа участников.

4. Эстафета ГТО

Гонка ГТО (эстафета) – соревнование командное. Состав команды 9 человек (по три представительницы каждой возрастной группы). По результатам эстафеты определяется команда-победитель и команды-призеры Фестиваля.

Гонка ГТО (эстафета) проходит одновременно среди не более 10 команд (10 дорожек). Очередность выступления команд определяется путем жеребьевки или в алфавитном порядке наименований муниципальных образований. Участники команды проходят 4 этапа эстафеты на время.

Время финиша команды определяется по последнему участнику.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты Гонки ГТО (эстафеты) по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый командный зачет, который формируется из числа команд, принявших участие в Гонке.

1 этап: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания, по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд (до команды судьи «Есть!»).

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + » (Таблица № 1).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;
отсутствие фиксации результата.

После прохождения 1 этапа и команды судьи «Есть!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

2 этап: «Прыжок в длину с места».

«Прыжок в длину с места» на расстояние с фиксацией результата по линии пятки обуви (Таблица № 1).

Участник выполняет упражнение однократно. В случае падения результат не засчитывается, допускается повторное выполнение упражнения, общее количество выполнений не более трех.

После прохождения 2 пункта и команды судьи «Есть!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

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

Участник производит сгибания и разгибания рук из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, участник касается грудью контактной платформы, затем возвращает тело в исходное положение и продолжает выполнение испытания.

Участник выполняет сгибания и разгибания рук необходимое количество раз (Таблица № 1).

После прохождения 3 этапа и команды судьи «Есть!», участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 (заключительного) этапа.

4 этап: «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз (Таблица № 1) касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение 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.

При выполнении упражнения фиксация ног осуществляется судьей или представителем команды.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

отсутствие касания локтями бедер (коленей);

отсутствие касания лопатками мата;

размыкание пальцев рук «из замка»;

смещение таза (поднимание таза)

изменение прямого угла согнутых ног.

После прохождения 4 этапа участник пробегает контрольную отметку и возвращается к линии старта, и касаясь рукой плеча следующего участника передает ему эстафету.

После прохождения 4 этапа и пересечения финишной черты последним участником команды фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол Гонки ГТО (эстафеты), с учетом начисленных штрафных очков, которые конвертируются в добавленное (штрафное) время.

Таблица № 1

Возрастная группа, ступень комплекса ГТО	1 этап Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2 этап Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3 этап Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4 этап поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
25-34 лет (VI-VII ступени комплекса ГТО)	+9	175	11	29
35-44 лет (VII-VIII ступени комплекса ГТО)	+6	140	6	20
45 лет и старше (VIII-IX ступени комплекса ГТО)	+4	130	5	12

Участники гонки ГТО (эстафеты) не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы: Передача эстафеты вне коридора или без касания рукой плеча другого участника – + 3 сек.

Фальстарт участника команды – +5 сек.

Участник не выполнил необходимое количество повторений, перейдя к следующему пункту – +10 сек. за каждое невыполненное повторение.

Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции – +20 сек.

Общее время прохождения всех этапов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения Гонки ГТО (эстафеты), и влияет на итоговый результат (вносится в протокол).

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

утвержденным приказом Минспорта России от 12.02.2019 № 290 (утверждены Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018).

5. Фитнес – аэробика

Соревнования командные. Команда состоит из трех человек (по одной представительнице каждой возрастной категории).

Продолжительность выступления составляет 1 мин. +/- 5 сек.

Площадка для выступления 7x7 м.

Музыка для выступления должна соответствовать данной дисциплине, темп музыки 120-150 уд/мин. Музыкальное сопровождение предоставляется участниками соревнований на электронном носителе.

Костюмы для выступления должны соответствовать фитнес-аэробике (комбинезон или брюки и топ или облегчающая спортивная одежда, обувь – кроссовки). Недопустимо применять атрибуты (мячи, стулья, платки и т.д.).

Никаких обязательных элементов не существует, спортсмены должны избегать травмоопасных движений.

Рекомендуемые движения для составления композиции: различные вариации шагов оздоровительной аэробики (не менее 7), высокоударная (много) и низкоударная (мало) аэробика, прыжки, выпады, махи (8-10), упражнения в партере, (на 8 счетов, не более 3 раз за композицию), противоположные планы, различные взаимодействия между членами команды, разнообразные движения рук и ног. При составлении композиции использовать всю площадку, различные рисунки (круг, диагональ, прямую и т.д.).

Запрещенные движения: отжимания на одной руке, углы, планка на одной руке, прыжки с приземлением в шпагат, на одну ногу или упор лежа, выброс вперед, акробатические упражнения (кроме «колеса»), поддержки в конце программы. Уточнить программу можно по телефону 89033959743.

Конкурс художественной самодеятельности.

Конкурс проводится в рамках Декады народных праздников и обрядов Года народного искусства и нематериального культурного наследия народов России.

В конкурсе оценивается представление команды. Тематика конкурса «Мой район» / «Мой город». Лимит времени на представление - 5 мин. Превышение лимита времени несет снижение 1 балла за каждые лишние 30 секунд.

По итогам конкурса определяются победители и призеры, проводится награждение.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры Фестиваля в общекомандном зачете определяются в соответствии с правилами проведения соревнований по видам спорта, по наименьшей сумме набранных мест в 5 видах программы.

В случае равенства суммы мест у двух и более команд, победитель определяется по наибольшему количеству первых, вторых, третьих и т.д. занятых мест по видам спорта. В случае равенства этого показателя победитель определяется по лучшему результату в соревнованиях по волейболу.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1,2,3 места в общекомандном зачете награждаются кубками и дипломами соответствующих степеней, участницы команд награждаются медалями, грамотами министерства физической культуры и спорта Оренбургской области (далее - Министерство) и сувенирами Оренбургской областной общественной организации «Совет женщин», победители и призеры в индивидуальных видах программы награждаются медалями, грамотами Министерства, за первое место памятными призами Оренбургского регионального отделения ВПП «Единая Россия».

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Фестиваля (оплата спортивного судейства, медицинское обеспечение соревнований), проживание (1 сутки), питание (обед, ужин, завтрак) осуществляются за счет средств ГАУ «Центр спортивной подготовки Оренбургской области», согласно утвержденной смете, в рамках государственного задания, предусмотренного министерством физической культуры и спорта Оренбургской области.

Расходы, связанные с участием в Фестивале (проезд, питание в пути) осуществляются за счет командирующих организаций.

Расходы по награждению победителей и призеров общекомандного зачета сувенирами осуществляются за счет Оренбургской областной общественной организацией «Совет женщин».

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 года № 353, а также требованиям правил видов спорта, включенных в программу Спартакиады.

Соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (далее – приказ Минздрава России №1144н).

X. СТРАХОВАНИЕ

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии полиса (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки (Приложение 1) на участие в Фестиваля с указанием видов спорта подаются в министерство физической культуры и спорта Оренбургской области (тел./факс: 482804 (310 или 311) E-mail: emp@mail.orb.ru) и в ГАУ «ЦПМ ОО» (тел./факс: 43-02-53, E-mail: csp56@bk.ru) до 26 августа 2022 года.

Именные заявки (Приложение 2) заверенные врачом и соответствующие документы на каждого участника (паспорт, оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, сертификат вакцинации или результат анализа ПЦР) непосредственно представляются в Мандатную комиссию при регистрации 03 сентября 2022 года.

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие команды _____
в XV областном фестивале женского спорта «Оренбургская сударыня»

№ п/п	Вид спорта	Кол-во участников
1.	Волейбол	
2.	Дартс	
3.	Настольный теннис	
4.	Эстафета ГТО	
5.	Фитнес – аэробика	

Руководитель

(Фамилия, Имя, Отчество и подпись)

« _____ » _____ 2022 г.

Место печати

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

от команды _____
 на участие в соревнованиях по _____
 в XV областном фестивале женского спорта «Оренбургская сударыня»

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Число, месяц и год рож.	Место работы	Спорт. Разряд (звание)	Подпись врача о допуске
1.					
2.					
3.					
и т.д.					

К участию в соревнованиях допущено _____ человек

 (ФИО, подпись врача, печать медицинского учреждения)
 Представитель команды

 (Фамилия, Имя, Отчество и подпись)
 Руководитель

 (Фамилия, Имя, Отчество и подпись)

« _____ » _____ 2022 г.

Место печати