

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления по делам культуры, молодежи и спорта администрации Пермского муниципального округа

 Л.А. Глумова



Утверждено приказом начальника МАУ
«Центр развития культуры, молодежи и спорта»
от 14.09.2023 № 86

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля спорта инвалидов Пермского муниципального округа.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Адаптация и интеграция людей с ограниченными физическими возможностями в обществе;
- популяризация физической культуры и спорта среди инвалидов;
- укрепление дружеских и спортивных связей между территориальными объединениями людей с ограниченными физическими возможностями;
- обмен опытом по адаптивной физической культуре в территориях района;
- выявление сильнейших и спортсменов для формирования сборной команды района.

2. СРОКИ И МЕСТО

Фестиваль по программе тестов ГТО проводится 07 октября 2023 года, регистрация участников в 10-00, в 11-00 торжественное открытие. с. Лобаново дом спорта, ул. Центральная 8а.

3. РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ

Руководство и непосредственное проведение фестиваля осуществляют МАУ «Центр развития культуры, молодежи спорта». Главный судья В.Ю. Худорожков тел.:254-30-51.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные делегации формируются из спортсменов-инвалидов населенных пунктов Пермского муниципального округа. Состав делегаций от территории не ограничен. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены-инвалиды в возрасте от 18 лет и старше. Возрастные категории мужчин и женщин: до 50 лет, 50 лет и старше. Участники могут принять участие в трех видах программы и менее. В фестивале могут принять участие члены ПРО ПКО ВОИ не имеющие инвалидности, но без награждения.

Медицинские группы участников:

1. Спортсмены с нарушением слуха (ВОГ)
 2. Спортсмены с нарушением зрения (ВОС)
 01. Б – 1 (допускаются в затемнённых очках без светоощущения)
 02. Б – 2 и Б – 3
 3. Спортсмены инвалиды (ВОИ)
 03. общее заболевание (не допускаются спортсмены с нарушением интеллекта)
 04. ДЦП
 05. односторонняя ампутация голени
 06. односторонняя ампутация 2/3 бедра
 07. односторонняя ампутация верхней конечности
 08. двухсторонняя ампутация верхней конечности
- Колясочники:
09. поражение поясничного отдела позвоночника
 10. двухсторонняя ампутация нижних конечностей

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Фестиваль проводится в форме соревнований между участниками в личном первенстве по следующим видам спорта:

Медицинская группа ВОГ, ВОС, ВОИ (с 03-04,07-08):

- прыжок в длину с места
- бег 30 метров
- метание теннисного мяча
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу
- удар по футбольному мячу на дальность

Медицинская группа ВОИ (с 05-06, 09-10):

- метание теннисного мяча
- гонки на колясках 30 м

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители определяются в личном первенстве в каждом виде раздельно у мужчин и женщин согласно возрастным категориям. Победители колясочников определяются в двоеборье (метание теннисного мяча, гонка на колясках 30 м).

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры определяются и награждаются в каждом виде программы раздельно среди мужчин и женщин независимо от медицинских групп по возрастным группам, колясочники награждаются по сумме двоеборья раздельно мужчины, женщины согласно возрастных категорий.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы на оплату услуг судейства, организацию, проведение и награждение производится за счёт средств МАУ «Центр развития культуры, молодежи спорта». Приезд команд, за счёт командирующих организаций.

9. ЗАЯВКИ

Именные заявки, заверенные врачом, подаются на заседание судейской коллегии в день фестиваля в 10-00 час. Предварительные заявки в Word принимаются до 06 октября 2023 г. на электронную почту: dskrasava@mail.ru

Заявка

На участие в районном фестивале спорта инвалидов от _____ поселения
(наименование территории)

дата 07.10.2023 г.

место с. Лобаново

№	ФИО полностью	Дата рождения	Характер инвалидности	Колясочники (метание теннисного мяча, гонка на колясках 30 м)	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Метание теннисного мяча	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения лежа	Удар по футбольному мячу на дальность	Допуск врача
1	Иванов Иван Иванович	01.02 1954	ВОГ		+	+			+		
2	Смирнова Анна Михайловна	07.08 1972	ВОС				+	+		+	
3	Сидорова Анна Петровна	02.03 1962	ВОИ	+							

Представитель _____ / _____ /
М.П.

Врач _____ / _____ /
М.П.

Бег на 30, 60, 100 метров (с)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 +/- 0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флагами).

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляется две беговые дорожки рядом. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

Сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на полу (количество раз)

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

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.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и

ногами);

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью или сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)

Испытание выполняется на максимальное количество раз в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания (теста) "Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу".

Наклон вперед из положения сидя на полу

с прямыми ногами (см)

Участник выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+" (см. рисунок 1).

Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя

с прямыми ногами

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин. Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча (м)

Участники выполняют метание мяча на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линии в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо" правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- участник начал выполнение попытки без команды судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

Поднимание туловища из положения

лежа на спине (количество раз за 1 мин)

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 партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например флагами). Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов

испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)

Удар по футбольному мячу на дальность выполняется на стадионе или любой ровной площадке в "коридор" шириной 20 м. Удар выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю. Участнику предоставляются три попытки для удара любой ногой. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- футбольный мяч установлен не на обозначенной линии;
- футбольный мяч не попал в "коридор";
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды.