

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Спринт»»
С.В. Роот
«27» сентября 2024г.



ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ РАЙОННОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

I. ВВЕДЕНИЕ

- 1.1. Районный День здоровья проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на 2024 год МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 2.1. Пропаганда здорового образа жизни;
2.2. Привлечение трудовых коллективов социальной сферы Викуловского района к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
2.3. Совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

III. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Районные соревнования;
3.2. Командный зачет.

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПРОВОДЯЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- 4.1. Общее руководство подготовкой и проведением районного Дня здоровья осуществляет МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» .
4.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

V. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Соревнования проводятся 04 октября 2024 года на базе ДООЦ «Русичи». Начало соревнований в 14.00 часов. Соревнования состоятся независимо от погодных условий.

VI. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

- 6.1. В программу соревнований входит преодоление этапов (Приложение 2) туристической полосы препятствий на время.

VII. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 7.1. К соревнованиям допускаются команды трудовых коллективов социальной сферы. Состав команды на преодоление туристической полосы - 6 человек (не зависимо от пола).
7.2. Возраст участников соревнований (сотрудников заявленной организации) - 18 лет и старше.
7.3. Участие трудовых коллективов в **приготовление блюда** приносит команде бонус (5 очков), который учитывается при подсчете итоговых результатов в общекомандном зачете.
(Для приготовления пищи участники **самостоятельно приобретают** продукты и инвентарь для приготовления установленного блюда. Команды **самостоятельно организуют** рабочие места для приготовления блюд,

VIII. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 8.1. Команды преодолевают 9 этапов туристической полосы препятствий (Приложение 2) на время:

1 этап. Установка палатки.

2 этап. Вязка узлов.

Команда вытягивает билет с названием узла (Приложение 3) и вяжет указанный узел.
Названия узлов: «Восьмерка», «Рифовый», «Одинарный плоский», «Двойной полуштык», «Беседочный» (Приложение 3).

Штраф: неправильно завязанный узел – 10 сек.

3 этап. Спуск по веревке.

4 этап. Подъем по веревке.

5 этап. Огневой рубеж.

На этапе каждый участник из положения стоя делает по одному выстрелу по мишени (кубику).

Расстояние от мишени 5 м.

Штраф: промах – 5 сек.

6 этап. Преодоление болота по кочкам.

Участники преодолевают заболоченный участок местности по кочкам. Прохождение первой и последней кочек обязательно. Остальные - в произвольном порядке. Кочки расположены одна от другой на расстоянии 100 см.

Касание одной ногой «болота» - штраф 5 сек. Падение в «болото» или касание рельефа двумя ногами – штраф 10 сек. Непрохождение участка этапа – штраф 15 сек. Преодолевать этап можно по одному или командой.

7 этап. Метание в цель.

Необходимо попасть в кольцо (10 м) теннисным мячом (3 штук). За каждое непопадание – штраф 5 сек

8 этап. Мышеловка.

Необходимо каждому участнику проползти под поперечными планками, стараясь не сбить их.

За каждую сбитую планку штраф – 5 сек

9 этап. Разборка палатки.

IX. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

9.1. Командное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков

По таблице:

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очки	20	17	15	14	13	12	11	10	9
Место	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Очки	8	7	6	5	4	3	2	1	1

9.2. В случае равенства набранных очков, преимущество отдается команде, участвующей в приготовлении блюда.

X. НАГРАЖДЕНИЕ

10.1. Все команды награждаются грамотами за участие. Команда, занявшая I место, награждается кубком, грамотой за I место. Команды, занявшие II, III места награждаются грамотами.

XI. ФИНАНСИРОВАНИЕ

11.1. Расходы по проведению соревнований согласно смете (подготовка мест проведения соревнований, организация проведения соревнований, медицинское обслуживание, оплата судейских, награждение) несет МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»

11.2. Расходы по командированию команд несут командирующие организации.

XII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

- 12.1. Предварительные заявки на участие в районном Дне Здоровья подаются до 02 октября 2024 года в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт» по телефонам: 2-48-91 и 2-52-20 или по e-mail olaveber.ru@mail.ru
- 12.2. Именные заявки подаются в главную судейскую коллегия в день приезда на соревнования по установленной форме (Приложение 1).
- 12.3. Команды без именных заявок к соревнованиям не допускаются.

ЗАЯВКА
на участие в районном Дне здоровья
04.09. 2024г.

от команды _____

(название команды)

вид спорта Туристическая полоса препятствий

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Число, месяц, год рождения	Место работы, адрес проживания (полностью)	Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, домашний адрес), № страхового свидетельства, ИНН (полностью)	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Всего допущено _____ человек.
Врач _____ / _____ ФИО
Дата _____
М.П. _____

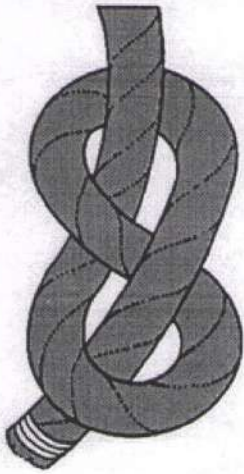
Руководитель организации _____ / _____ ФИО
М.П. _____
Представитель команды _____ / _____ ФИО

Туристическая полоса препятствий

- 1 этап. Установка палатки
- 2 этап. Вязка узлов
- 3 этап. Спуск по веревке
- 4 этап. Подъем по веревке
- 5 этап. Огневой рубеж
- 6 этап. Преодоление болота по кочкам
- 7 этап. Метание в цель.
- 8 этап. Мышеловка
- 9 этап. Разборка палатки

Узел «восьмерка»

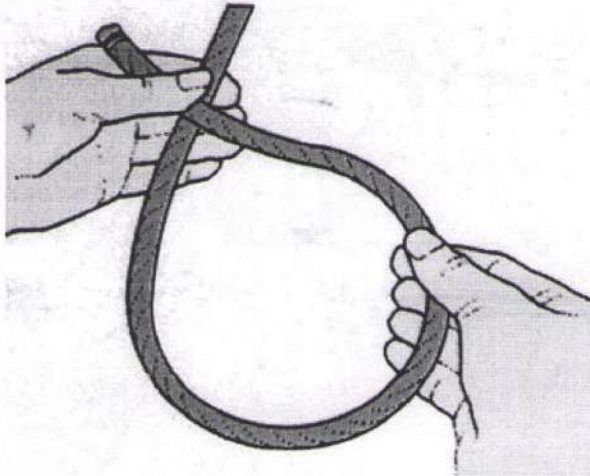
Выполняется от цельного мотка веревки. Из-за симметричной конструкции еще называется совершенным узлом. Восьмерка — более объемный узел и служит лучшим стопором, чем простой кноп. Он не так сильно сжимается при затягивании и его легче развязать.



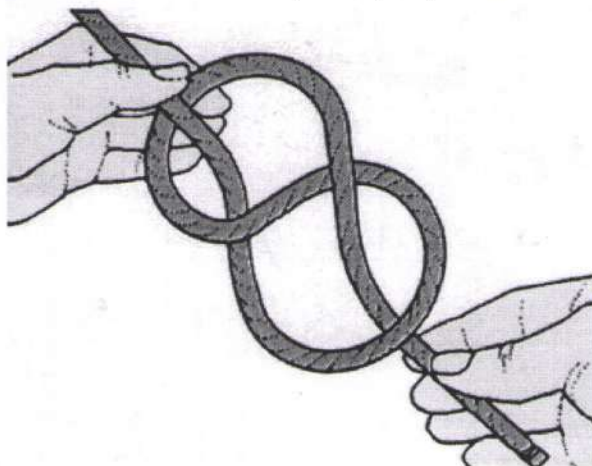
Восьмерка

Как вязать узел «восьмерка»

1. Взять веревку в одну руку. Направить конец веревки так, чтобы получилась петля.



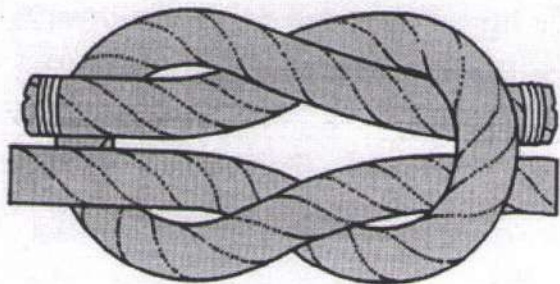
2. Протянуть конец под веревкой вверх в другую петлю и затем снова вниз в первую.



Затянуть узел.

Рифовый узел

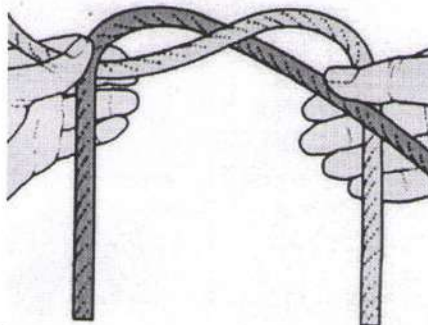
Известен также как квадратный узел. Часто используется для прочного соединения двух концов каната. Узел лежит плоско, не сдавливается и легко развязывается. Тем не менее его не следует использовать, если требуемая нагрузка направлена под углом, или для связывания веревок разной толщины. Два левых или два правых узла вместе образуют «бабский» узел, который обыкновенно скользит и бывает ненадежным.



Рифовый узел

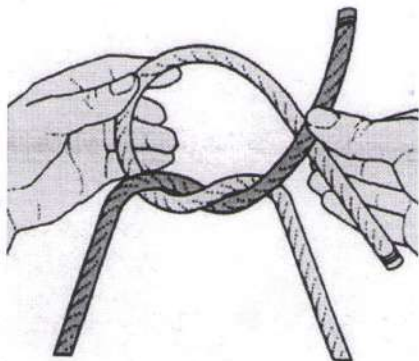
Как вязать рифовый узел

1. В каждую руку взять по одному концу двух веревок. Сначала протянуть левый конец над

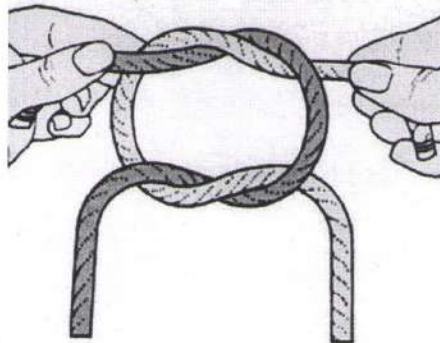


правым концом, затем под ним.

2. Направить концы веревок вверх. Сначала протянуть правый конец над левым, затем под

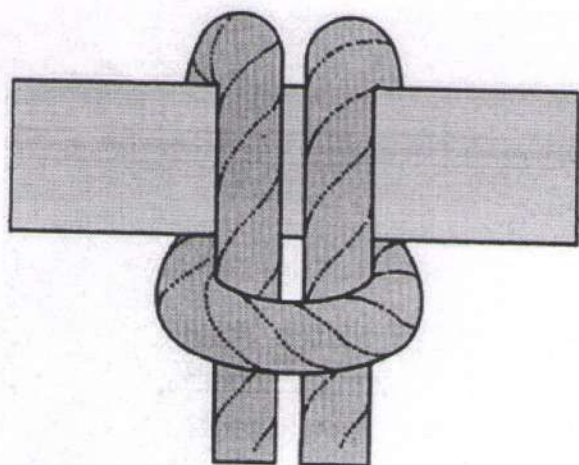


ним.



3. Равномерно затянуть половины узлов.

Одинарный плоский узел

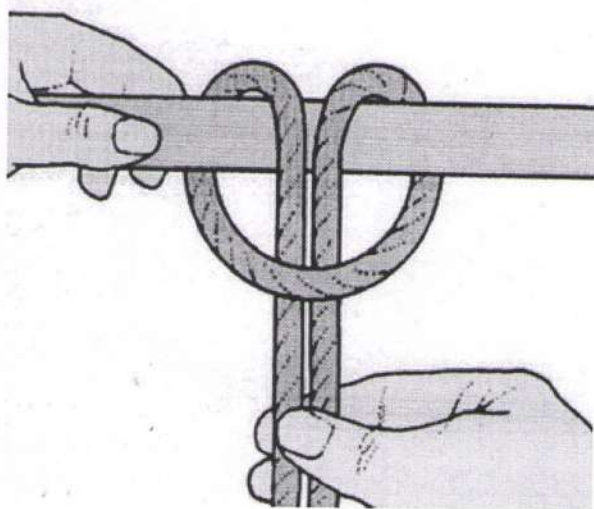


Одинарный плоский узел

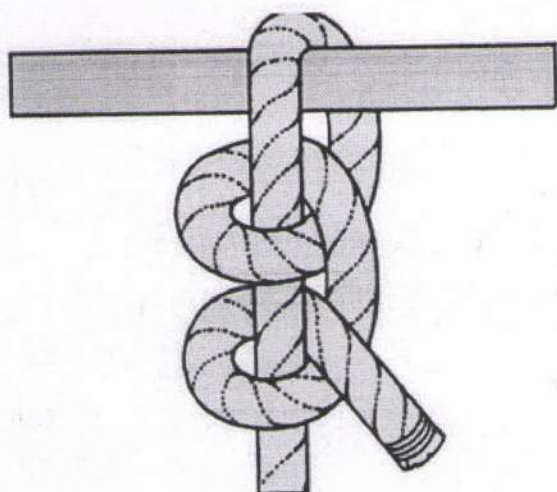
Известен также как голова жаворонка, коровий узел или перевернутый штык. Используется для крепления сложенного вдвое каната к мачте или к другому канату. Это один из основных узлов в макраме. Надо учитывать, что узел надежен только в том случае, если на оба свисающих конца действует одинаковая сила натяжения.

Как вязать одинарный плоский узел

1. Сложить веревку вдвое и перекинуть через основу. Потянуть петлю вниз и продеть в нее оба конца веревки так, чтобы они свисали вниз строго вертикально.



Узел «Двойной полуштык»

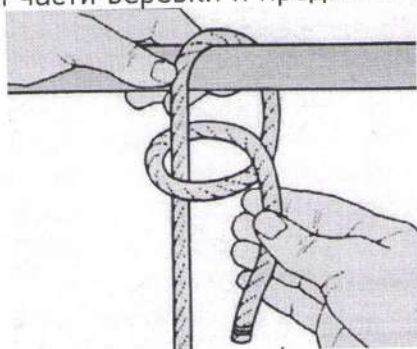


Двойной полуштык

С помощью этого узла можно быстро крепить канат к мачте или к кольцу, он часто используется как временное крепление. Составлен двумя одинаковыми узлами-полуштыками, завязанными близко друг к другу. Узел более надежен, если перед завязыванием конец каната дважды перекинуть через мачту или кольцо.

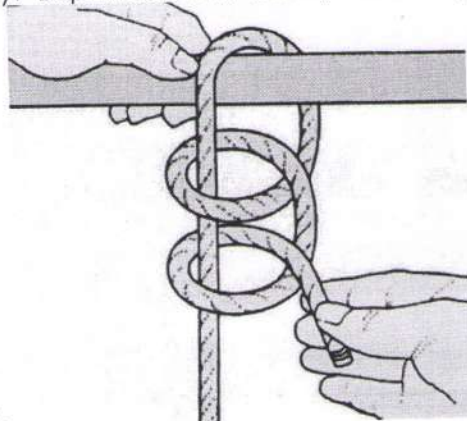
Как вязать узел «Двойной полуштык»

1. Перекинуть конец веревки через основу, потянуть вниз и затем снова направить вперед. Обвить его вокруг вертикальной части веревки и продеть в петлю движением сзади



вперед (одинарный полуштык).

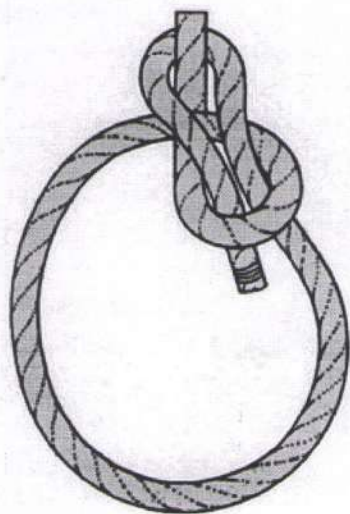
2. Снова обвить конец веревки вокруг вертикальной части, чтобы сформировать еще один



полуштык. Плотно затянуть узлы.

Беседочный узел

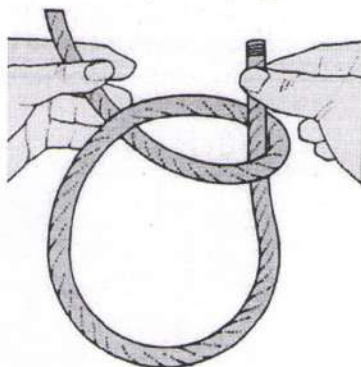
Известен также как булинь. Это лучший способ сформировать на конце каната петлю, или так называемый рым. Узел не скользит и в то же время легко развязывается. Выполняется несколькими способами, приведенный ниже — самый простой.



Беседочный узел

Как вязать беседочный узел

1. Взять веревку в одну руку. Сделать небольшую петлю на некотором расстоянии от конца и придержать ее большим пальцем. Продеть конец веревки в петлю движением сзади



вперед и снизу вверх.

2. Протянуть конец веревки за ее вертикальную часть движением справа налево. Затем снова продеть его в петлю, сделанную в начале, движением спереди назад. Затянуть узел.

