|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Глава Мариинско-Посадского  муниципального округа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Петров  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | Утверждаю: Председатель Мариинско-Посадского  муниципального отделения ООО «Союз пенсионеров России» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Н.Ракова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Положение**

**о районном этапе XI республиканской спартакиады пенсионеров России**

**1.Общее положение**

Спартакиада пенсионеров проводятся в целях:

- пропаганды и популяризации ценностей физической культуры и спорта среди пожилых людей, как важного фактора активного долголетия;

- привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- выявление лучших спортсменов для участия в республиканском этапе спартакиады.

**2. Место и сроки проведения**

Соревнования муниципального округа проводятся 14 февраля в 9 час. 30 мин. в физкультурно-спортивном комплексе «Мариинский» им. Е. Николаевой.

**3. Организаторы соревнования**

Общее руководство соревнованиями муниципального округа:

* Мариинско-Посадский муниципальный совет общественной организации «Союз пенсионеров России».
* Администрация ФСК «Мариинский» - подготовка спортивных сооружений, возложение работы судейской коллегии.
* Начальники территориальных отделний - помощь в организации выезда участников соревнования.

**4. Требования к участникам и условия допуска.**

Возраст участников в районных соревнованиях: мужчины - 60 лет и старше, женщины – 55 лет и старше.

Состав команды -6 чел. (3 женщины, 3 мужчины) **Один участник команды может выступать только в одном виде (**кроме Дартс и Комбинированная эстафета).

**Команда должна иметь единую форму, все участники иметь допуск врача.**

**5. Программа спартакиады**

1. ***Комбинированная эстафета***

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды. Каждый участник принимает участие только в одном этапе эстафеты.

Этапы комбинированной эстафеты: северная (скандинавская) ходьба, броски мяча в баскетбольную корзину, ведение футбольного мяча, метание дротиков по воздушным шарам, бег с теннисной ракеткой и чеканкой мяча, бег с препятствиями с преодолением четырех легкоатлетических барьеров под планкой, удары футбольным мячом по хоккейным воротам, гладкий бег.

Броски мяча в баскетбольную корзину выполняются до первого попадания из трех попыток. Метание дротиков – до первого лопнувшего шара из трех попыток. Удары футбольным мячом по футбольным воротам – до первого попадания в ворота из трех попыток. За каждый невыполненный или выполненный с нарушением этап начисляются штрафные секунды в количестве 10 баллов.

Победители и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на эстафету.

1. ***Дартс .***

Соревнования лично-командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды. Система проведения соревнований определяется ГСК.

Выполняются 1 пробный подход (3 дротика) по мишени, затем 5 подходов по 3 дротика зачетных. Соревнования проводится по упражнению – набор очков (в зачет идут все дротики, попавшие в мишень, в т.ч. в сектора, сектора удвоения, сектора утроения и центр мишени, при этом упавшие, отскочившие, не коснувшиеся иглой мишени дротики, а также не попавшие в сектора мишени дротики в зачет не идут). Участникам команды, не принявшим участие в соревновании, присуждается последнее место.

Соревнования проводятся на мишенях организаторов, соответствующих требованиям правил вида спорта «дартс». Каждый участник должен иметь набор дротиков, которые являются личным снаряжением. Характеристики дротиков должны соответствовать требованиям правил вида спорта «дартс». Победитель в личном первенстве определяется по лучшему результату среди участников раздельно среди мужчин и женщин.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками команды.

1. **Шахматы**
2. Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды (1 мужчина и 1 женщина). Соревнования проводятся по правилам быстрых шахмат. Система соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участников. Победители определяются по лучшему результату раздельно среди мужчин и женщин.
3. **Соревнования проводятся по швейцарской системе в 7 туров с контролем времени 10 минут до конца партии.**
4. Победители и призеры Соревнований определяются по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства набранных очков применяются следующие дополнительные показатели в порядке убывания их значимости:
5. 1) усеченный коэффициент Бухгольца (без одного худшего результата);

2) коэффициент Бухгольца.

1. Соревнования проводятся по правилам быстрых шахмат. Система соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участников. Победители определяются по лучшему результату раздельно среди мужчин и женщин.
2. ***Плавание***

Соревнования личные. Принимают участие 1 мужчина, 1 женщина. Дистанция 50 м.(вольный стиль). Победитель определяется по лучшему результату среди мужчин и женщин.

1. ***Настольный теннис***

Принимают участие 1 мужчина и 1 женщина.

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды (1 мужчина и 1 женщина). Система проведения соревнований определяется ГСК. Ракетки и шарики должны иметь личные. Победители определяются по лучшему результату участников раздельно среди мужчин и женщин.

1. **Условия подведения итогов**

В соревновании районной Спартакиады разыгрываются:

- личное первенство

- общекомандное первенство

Личные и командные места по видам программы определяются согласно правилам соревнований по виду спорта и регламенту соревнований. Общекомандное первенство среди команд определяются по наименьшей сумме мест, занятых в видах программы. За неучастие в виде программы Спартакиады команде присваивается последнее место в данном виде.

1. **Награждение**

Победители награждаются дипломами и памятными призами.

1. ***Подача заявок***

Предварительные заявки по форме представить до 10 февраля. по эл. адресу [rakova.roza@yandex.ru](mailto:rakova.roza@yandex.ru) , с подписью врача представить в день проведения при регистрации.

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**

на участие в районной Спартакиаде пенсионеров

От команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_т/о

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя отчество полностью | Дата рождения | Вид программы | Подпись врача |
| 1 |  |  | плавание |  |
| 2 |  |  | плавание |  |
| 3 |  |  | Наст тен |  |
| 4 |  |  | Наст тен |  |
| 5 |  |  | шахматы |  |
| 6 |  |  | шахматы |  |

Допущено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел. Подпись врача

Начальник территориального отделения:

Председатель местного отделения СПР: