

СОГЛАСОВАНО

Заместитель председателя
Комитета по физической
культуре и спорту
Ленинградской области



О.Л. Лагода
« » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Государственного автономного
учреждения Ленинградской
области «Центр спортивной
подготовки Ленинградской
области»



Ю.А. Суворов
« » 2022 г.

Регламент

проведения физкультурно-спортивного мероприятия в Ленинградской области в
рамках регионального этапа Всероссийского проекта
«СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ – СПОРТИВНАЯ СТРАНА!»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Физкультурно-спортивное мероприятие Ленинградской области в рамках регионального этапа Всероссийского проекта «СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ – СПОРТИВНАЯ СТРАНА!» (далее – Мероприятие) проводится в рамках реализации регионального этапа Всероссийского проекта «Спортивное наследие – здоровая страна!» в соответствии с Соглашением, заключенным между Общественной организацией «Общероссийский профессиональный союз работников физической культуры, спорта и туризма Российской Федерации» (далее - Профсоюз) и Государственным автономным учреждением Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области (далее - ГАУ ЛО ЦСП).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

2.1. Мероприятие проводится с целью:

- привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Ленинградской области.

2.2. Задачами являются:

- повышение уровня физической подготовленности населения Российской Федерации;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление семейных ценностей.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ.

3.1. Организаторами Мероприятия являются:

- Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области (далее – Комитет);
- Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области».

3.2. Организаторы определяют условия проведения мероприятия, в том числе условия и порядок предоставления компенсационных выплат спортивным судьям, связанных с оплатой стоимости питания, снаряжения, оборудования, спортивной и парадной формы, получаемых ими для участия в соревнованиях, несут ответственность за организацию и проведение мероприятия, имеют право приостанавливать и прекращать мероприятия, изменять время их проведения и утверждать их итоги, а также при проведении мероприятия обеспечивают совместно с собственниками, пользователями объектов спорта меры общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

3.3. Комитет участвует в подготовке, организации и проведении соревнований, перечисленных в настоящем Положении, в пределах полномочий, предусмотренных пунктом 1 части 3 статьи 3 Областного закона Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области».

Комитет оказывает содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении мероприятий, в пределах полномочий определенных частью 1.7. статьи 20 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3.4. ГАУ ЛО ЦСП участвует в подготовке и проведении спортивных соревнований, перечисленных в настоящем Положении, в рамках полномочий, возложенных на него Комитетом в соответствии с государственным заданием по организации и проведению спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области, совместно с Главной спортивной судейской коллегией.

3.5. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию соревнований.

3.6. Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основании договоров, заключенных между ГАУ ЛО ЦСП и Федерацией или с иными организациями, являющимися организаторами соревнований (за исключением Комитета) и (или) в соответствии с регламентом конкретного соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, то в регламенте конкретного соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

4.1. Мероприятие проводится на объектах спорта, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении мероприятия осуществляется в соответствии с Типовой инструкцией по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 ноября 2014 года № 948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных

спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

4.2. Мероприятие проводится при строгом соблюдении требований постановления Правительства Ленинградской области от 13 августа 2020 года № 573 «О мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Ленинградской области и признании утратившими силу отдельных постановлений Правительства Ленинградской области» (с изменениями), Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утверждённым Министерством спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 31 июля 2020 г.

4.3. Участие в мероприятии осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника мероприятия. Страхование участников мероприятия осуществляется, как за счет средств бюджетов муниципальных образований, так и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

4.4. Оказание скорой медицинской помощи 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

4.5. Обеспечение условий для проведения допинг-контроля на мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министром спорта Российской Федерации 11 декабря 2020г. Организаторы оказывают содействие проведению тестирования на указанных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля.

5. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

5.1 Ленинградская область, Всеволожский район, п. Токсово, ул. Лесгафта, д. 35 , УТЦ Кавголово, 24 сентября 2022 года . Начало в 12 часов 00 минут.

5.2 Перенос сроков и изменение места проведения Мероприятия осуществляются по согласованию с Профсоюзом.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

6.1. К участию в проекте допускаются не менее 75 работников спортивной отрасли, включая членов их семей (далее - Работник), в соответствии с разрешенным возрастным допуском к занятиям видом спорта и проведению Мероприятия.

Участники допускаются в следующих возрастных группах:

- мужчины и женщины (до 30 лет, до 50 лет, старше 50 лет);
- мальчики и девочки (до 10 лет);
- юноши и девушки (до 15 лет; до 17 лет).

При регистрации Работников для участия в данном Мероприятии необходимо указать место работы.

Участники до 17 лет включительно допускаются только при наличии справки о допуске врача, участники от 18 лет и старше – при наличии справки о допуске врача или личной подписи, подтверждающей персональную ответственность за своё здоровье.

В комиссию по допуску предоставляются следующие документы:

- заявка от учреждения физкультурно-спортивной направленности Ленинградской области;
- паспорт (оригинал) для участников старше 14 лет, оригинал свидетельства о рождении для участников до 14 лет.

7. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ:

Дата	Время	Наименование разделов программы
24.09.2022	12.00 – 13.00	Приезд участников, мандатная комиссия
24.09.2022	13.00- 13.30	Открытие физкультурно-спортивного мероприятия
	13.30- 16.30	Выполнение участниками упражнение
	16.30- 17.00	Награждение, закрытие физкультурно-спортивного мероприятия

Упражнения:

1. Подтягивания: время выполнения упражнения 60 секунд, не менее 7 повторений упражнения

Исходное положение:

Взяться за перекладину широким хватом сверху, принять положение в висе.

Краткое описание упражнения:

Подтянуться до касания грудью перекладины. Опуститься в исходное положение.

Для женщин, девочек, мальчиков и девушек допускается вис на турнике в течение 30 секунд.

2.Отжимания в упоре лежа: время выполнения упражнения 60 секунд, не менее 20 повторений упражнения

Исходное положение:

Упор лёжа: лечь лицом вниз, приподнять тело, опереться на кисти рук и носки ног.

Разогнуть руки, держа кисти на уровне верхней части груди на расстоянии чуть шире ширины плеч друг от друга.

Краткое описание упражнения:

Из положения упора лёжа опуститься на пол, сгибая руки в локтевых суставах. Вернуться в исходное положение, разгибая руки до полного выпрямления в локтях. из положения упора лёжа опуститься на пол, сгибая руки в локтевых суставах. Вернуться в исходное положение, разгибая руки до полного выпрямления в локтях. Для женщин, девочек, мальчиков и девушек допускается выполнение 10 повторений

3. Подъем туловища из положения лёжа: время выполнения упражнения 60 секунд, 30 повторений упражнения

Исходное положение: Лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами, стопы прижать к полу. Руки за головой. Сохранять в нейтральном положении шею. Держать в постоянном напряжении мышцы живота.

Краткое описание упражнения: Медленно поднять верхнюю часть туловища. Завершить подъем и сгибание туловища, подтянув верхнюю часть туловища к коленям. Сделать паузу, медленно опуститься в исходное положение.

Для женщин, девочек, мальчиков и девушек допускается выполнение 15 повторений.

4.Приседания: время выполнения упражнения 60 секунд, 20 повторений упражнения

Исходное положение:

Встать прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохранить правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестить руки на груди.

Краткое описание упражнения:

Медленно опуститься, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах. Опуститься в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90 градусов. Вернуться в исходное положение.

5.Планка» (Стойка на локтях): упражнение выполняется 30 секунд

Исходное положение: Положение упора лёжа с опорой на локти и носки вытянутых ног (расстояние между нижними конечностями на ширине плеч). Локти

расположить на уровне верхней части грудной клетки. Сохранить нейтральное положение позвоночника, втянув живот.

Краткое описание упражнения: Основная цель – сохранить стабилизацию и сбалансировать все части тела.

6.Обратные отжимания: упражнение выполняется 10 раз

Исходное положение: Упереться обеими руками о край скамьи, поместить пятки на вторую скамью или поставить ноги на пол. Ступни плотно касаются пола.

Краткое описание упражнения: Опустить туловище до тех пор, пока верхние части рук не будут параллельны полу. Вернуться в исходное положение.

7. Бег на месте: упражнение выполняется 30 секунд

Исходное положение: Встать прямо, стопы на ширине плеч, руки опустить вдоль тела.

Краткое описание упражнения: Спину держать ровно. Пятки стараться не опускать на пол, двигаться на носках. При подъеме бедра также поднять противоположную руку, согнутую в локтевом суставе. Расслабить плечи, не наклоняться вперед, не опускать голову.

8. Выпады вперед: время выполнения упражнения 30 секунд, 10 повторений упражнения

Исходное положение: Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки держать на поясе.

Краткое описание упражнения: Сделать шаг вперед, чтобы колено располагалось вертикально относительно стопы. Вторая нога становится на носок с приподнятой пяткой. Согнуть выставленную вперед ногу, чтобы опуститься в присед. Сохранять правильную осанку и нейтральное положение позвоночника. Вернуться в исходное положение.

9.Боковая стойка на локте : время выполнения упражнения 30 секунд

Исходное положение: Принять положение упора на правое (левое) бедро, согнув локтевой сустав, расположенной снизу руку. Расположить локоть нижней руки под плечевым суставом. Выпрямить тело таким образом, чтобы плечо, бедро и колено располагались на одной линии. Поднять туловище от уровня бедер.

Краткое описание упражнения: Основная цель – сохранить стабилизацию и сбалансировать все части тела.

10. Упражнение «СОЛНЫШКО»: время выполнения упражнения 30 секунд

Исходное положение: встать прямо, поставив стопы вместе. Опустить руки вдоль туловища.

Краткое описание упражнения: выполнить прыжок, расставив ноги шире плеч, с одновременным подъемом рук над головой. Руки при подъеме должны быть согнутыми в локтевых суставах. Прыжки выполнять мягко на чуть согнутых коленных суставах, приземляясь на носки. Прыжком вернуться в исходное положение

Программа Проекта может быть изменена по решению организаторов

8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

8.1. Соревнования личные.

8.2. Победители и призеры Мероприятия определяются по наибольшей сумме баллов по итогам всех упражнений во всех указанных возрастных группах.

8.3. Таблица начисления баллов:

№	Упражнение	Число баллов
1	Подтягивание	15
2	Отжимания в упоре лежа	15
3	Подъем туловища из положения лёжа	15
4	Приседания	10
5	Планка» (Стойка на локтях)	10
6	Обратные отжимания	10
7	Бег на месте	5
8	Выпады вперед	5
9	Боковая стойка на локте	5
10	Упражнение «СОЛНЫШКО»	5

8.4. В случае равенства баллов место участника соревнования определяется :

- по наибольшему количеству выполнения упражнения подтягивание за 60 секунд;
- по наибольшему количеству выполнения упражнения отжимания в упоре лежа за 60 секунд

8.5 .По итогам организации и проведения Мероприятия, ГАУ ЛО ЦСП направляет в организационный комитет Проекта отчетные документы в соответствии с условиями соглашения с Профсоюзом.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

9.1. Заявки на участие подаются учреждениями физкультурно-спортивной направленности Ленинградской области в ГАУ ЛО ЦСП по электронной почте proigora@mail.ru в срок до 22 сентября 2021 года согласно приложению №1.

Учреждения физкультурно-спортивной направленности Ленинградской области не своевременно подавшие заявку к соревнованиям не допускаются.

10. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

10.1. Участники, занявшие 1-3 места (победители и призеры) в личных соревнованиях среди всех указанных 12 возрастных категорий награждаются медалями и дипломами Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области

10.2. Все участники Мероприятия награждаются сувенирной продукцией от Общественной организации «Общероссийский профессиональный союз работников физической культуры, спорта и туризма Российской Федерации».

11. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

11.1. Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению физкультурного мероприятия, осуществляется за счет средств бюджета Ленинградской области в пределах, выделенного финансового обеспечения ГАУ ЛО ЦСП на выполнение государственного задания на 2022 год.

11.2. Расходы, связанные с направлением участников на мероприятие (проезд, страхование), включая спортсменов, тренеров, представителей и спортивных судей обеспечивают командирующие их организации

**ДАННЫЙ РЕГЛАМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ
ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА МЕРОПРИЯТИЕ.**

Приложение №1

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Спортивное звание, разряд	Адрес постоянного места жительства	Работодатель	Личная подпись
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Руководитель учреждения физкультурно-спортивной направленности
(подпись)
МП

ФИО