

**Российская Федерация  
Новгородская область**

**АДМИНИСТРАЦИЯ  
ЧУДОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

от  
г.Чудово

**О проведении Спартакиады работников органов местного самоуправления  
Чудовского муниципального района**

В целях привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом, объединения усилий органов местного самоуправления, пропаганды здорового образа жизни на территории Чудовского муниципального района

**ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Провести 07 апреля 2023 года Спартакиаду работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района в физкультурно-оздоровительном комплексе «Искра» муниципального автономного учреждения «Дворец спорта «Молодежный».

2. Утвердить:

- план подготовки и проведения Спартакиады работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района;
- положение о проведении Спартакиады работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района.

3. Комитету культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района подготовить и организовать Спартакиаду работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района.

4. Рекомендовать муниципальным служащим, служащим, лицам, замещающим муниципальные должности в органах местного самоуправления Чудовского муниципального района, принять участие в Спартакиаде работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района.

**Проект подготовил и завизировал:**

Председатель  
комитета культуры, спорта  
и архивного дела

Н.А.Копылова

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель главы

Е.В. Базарова

Заведующая  
юридическим отделом

О.В. Шашкова

Распоряжение направить:

дело – 1,

комитет культуры, спорта и архивного дела –1,

Администрация Грузинского сельского поселения – 1

Администрация Успенского сельского поселения – 1

Администрация Трегубовского сельского поселения – 1

УТВЕРЖДЕН  
постановлением Администрации  
муниципального района  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**ПЛАН**  
**подготовки и проведения Спартакиады муниципальных служащих**  
**Чудовского муниципального района**

Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственные
1	2	3
<b>Организационные мероприятия</b>		
Проведение совещания по вопросу подготовки и проведения Спартакиады работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района	23 марта 2023 года	комитет культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района (далее - комитет культуры, спорта и архивного дела)
Подготовка зала физкультурно-оздоровительного комплекса «Искра» муниципального автономного учреждения «Дворец спорта «Молодежный»	07.04.2023	комитет культуры, спорта и архивного дела МАУ «Дворец спорта «Молодежный» (по согласованию)
Организация торжественного открытия	07.04.2023 14.00	комитет культуры, спорта и архивного дела
Организация судейства	07.04.2023	комитет культуры, спорта и архивного дела
<b>Информационно-просветительская деятельность</b>		
Подготовка и размещение на официальном сайте Администрации Чудовского муниципального района: - анонса о проведении Спартакиады работников органов местного самоуправления; - материалов о проведенной Спартакиады работников органов местного самоуправления	до 31.03.2023  08.04.2023	отдел информатизации управления делами Администрации Чудовского муниципального района (по материалам подготовленным комитетом культуры, спорта и архивного дела)

УТВЕРЖДЕНО  
постановлением Администрации  
муниципального района  
от №

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Спартакиады работников органов местного самоуправления**  
**Чудовского муниципального района**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Спартакиада работников органов местного самоуправления Чудовского муниципального района проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Чудовского муниципального района в 2023 году (далее Спартакиада).

Целью проведения Спартакиады является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья населения;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ГТО среди населения;
- выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Участникам Спартакиады, а также иным заинтересованным лицам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований.

Результаты настоящей Спартакиады не могут являться объектом заключения пари, тотализатора, азартных игр, деятельности букмекерских контор.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Спартакиада проводится 07 апреля 2023 года в физкультурно-оздоровительном комплексе «Искра» МАУ «Дворец спорта «Молодежный» по адресу: г. Чудово, ул. Оплеснина, д. 3а.

Начало соревнований в 14.00.

**ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ:**

**1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Каждый участник выполняет 3 попытки.

Упражнение выполняется из исходного положения «ноги на ширине плеч» ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. 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.

Ошибки, при которых попытка выполнения упражнения не засчитывается:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

## **2. Подъем туловища из положения «лежа на спине»**

Упражнение выполняется из исходного положения «лежа на спине» на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения вида программы создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение упражнения не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

## **3. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами**

Упражнение выполняется из исходного положения «стоя» на платформе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении вида программы на платформе участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости

измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение упражнения не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

#### **4.1. Рывок гири**

Для вида программы используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Упражнение проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению вида программы второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения вида программы спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 секунды.

Запрещается:

- 1) использование любых приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование канифоли для подготовки ладоней;
- 3) опора свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки, при которых выполнение упражнения не засчитывается:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

#### **4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы». Участники в возрасте 60 лет и старше выполняют упражнение от гимнастической скамьи.

Упражнение выполняется из исходного положения «упор лежа» на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки, при которых выполнение упражнения не засчитывается:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью платформы;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

## **5. Комбинированная смешанная эстафета**

Комбинированная, смешанная эстафета состоит из четырех этапов выполняемых каждым участником команды:

- Этап 1. Метание теннисного мяча в цель;
- Этап 2. Бег с ведением баскетбольного мяча;
- Этап 3. Бег с ведением футбольного мяча;
- Этап 4. Челночный бег.

Передача эстафеты осуществляется касанием руки любой части тела стартующего участника команды, после пересечения финишной черты.

### **5.1 Метания теннисного мяча в цель**

Первый участник команды из положения высокого старта на линии старта по команде «марш» добегают до линии метания, на которой находятся 3 мяча, выполняет метание мяча в цель. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Засчитывается попадание в площадь, ограниченную обручем. В случае попадания в цель участник возвращается для передачи эстафеты. В случае промаха выполняет

следующий бросок. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В случае непопадания в цель ни одного раза участник пробегает штрафной круг.

### **5.2 Бег с ведением баскетбольного мяча**

Первый участник команды из положения высокого старта на линии старта по команде «марш» «обводит» первый конус (стойку) слева, второй - справа и т.д. оббегает последний конус (стойку) и возвращается обратно таким же образом, далее передает мяч второму участнику и т.д.

В случае потери баскетбольного мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

### **5.3. Бег с ведением футбольного мяча**

Первый участник команды из положения высокого старта с мячом на линии старта по команде «марш» «обводит» первый конус (стойку) слева, второй - справа и т.д. оббегает последний конус (стойку), и возвращается обратно таким же образом, далее передает мяч второму участнику и т.д.

### **5.4. Челночный бег.**

Первый участник команды из положения высокого старта на линии старта по команде «марш» бежит до конуса (стойки), оббегает её и бежит в обратном направлении, возвращается к команде и передает эстафетную палочку второму участнику и т.д.

В случае потери эстафетной палочки игрок должен подобрать её и продолжить эстафету с того места где палочка была утеряна.

## **6.Условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренным на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 года пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 года и 27 августа 2014 года.

На соревнованиях результаты участников определяются в соответствии с 100 - очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 года № 516).



### **III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ**

Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляют комитет культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района (далее организаторы).

Судейство осуществляется в соответствии с правилами соревнований по видам спорта и условиями настоящего Положения.

### **IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка 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.

### **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В Спартакиаде принимают участие работники органов местного самоуправления Чудовского муниципального района.

В состав команды могут входить лица, замещающие муниципальные должности, должности муниципальной службы и служащие по основному месту работы и принятые на работу не позднее даты утверждения настоящего положения.

Для проведения эстафеты участники Спартакиады делятся на команды - состав команды определяется на месте. Все участники должны иметь спортивную форму.

## **VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Заявки по установленной форме предоставляются в комитет культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района до **06.04.2023** года на электронный адрес: [cultsport@adminchudovo.ru](mailto:cultsport@adminchudovo.ru)

Форма заявки:

<b>№</b>	<b>Ф.И.О. участника</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Должность, место работы</b>	<b>Подпись участника</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призёры среди мужчин и женщин (в независимости от возрастной группы) определяются по наибольшей сумме очков, полученных во всех испытаниях программы Спартакиады.

В комбинированной эстафете победители и призёры определяются по наименьшей сумме времени.

Примечание: в случае возникновения ситуаций, не предусмотренных в условиях проведения Спартакиады, решение принимает судейская коллегия.

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители и призёры среди мужчин и женщин (в независимости от возрастной группы) награждаются грамотами комитета культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района (за исключением упражнения: «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами»).

Команда, занявшая 1 место в комбинированной эстафете, награждается грамотой комитета культуры, спорта и архивного дела Администрации Чудовского муниципального района.