

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД»
Минобразования Чувашии

А.В. Исаев

«19» сентября 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ **о VII республиканском фестивале юных космонавтов** **«Через тернии к звездам!»**

1. Общие положения

VII республиканский фестиваль юных космонавтов «Через тернии к звездам!» (далее – Фестиваль) проводится с целью внедрения привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности юных космонавтов.

Фестиваль решает следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, подростков, талантливой молодежи среди юных космонавтов.

2. Руководство проведением Фестиваля

Организацию и проведение Фестиваля осуществляет ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии совместно с МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Шумерля, а непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию (приложение 2 к положению).

3. Сроки и место проведения Фестиваля

Дата проведения Фестиваля: 25 октября 2023 г.

Место проведения: МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Шумерля.

Начало регистрации участников – 09.00 ч.

Торжественное открытие – 10.00 ч.

4. Участники Фестиваля

Участники Фестиваля члены отрядов юных космонавтов образовательных организаций Чувашской Республики

Возраст участников Фестиваля: 15-16 лет.

Состав команды юных космонавтов: 4 юношей, 4 девушки, 1 руководитель.

Форма одежды (на открытии) – парадная, соответствующая символике республиканского движения юных космонавтов.

Для участия в спортивных мероприятиях Фестиваля необходимо иметь спортивную форму и сменную спортивную обувь на белой подошве.

5. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В целях обеспечения безопасности участников и зрителей Фестиваля разрешается проводить в спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, отвечающих требованиям Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, при наличии актов о готовности спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

За обеспечение безопасности участников и зрителей ответственность несут главный судья Фестиваля, судейская коллегия и представители команд.

Обеспечение безопасности движения к месту проведения Фестиваля и обратно возлагается на старшего (ответственное лицо) командировающей стороны.

Тренер-руководитель несет ответственность за жизнь, здоровье детей в пути и во время проведения Фестиваля.

Проведение соревнований осуществляется в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, разработанным на основании постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 года № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» и утвержденным Министром спорта Российской Федерации 31 июля 2020 года.

6. Программа Фестиваля

6.1. Подтягивание на высокой (из виса) перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

Участвует вся команда (8 человек).

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Пауза между повторениями не должна превышать трех секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки)

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.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

6.2. «Звездная эстафета» (легкоатлетическая встречная эстафета по прямой)

Участвует вся команда (8 человек).

Конкурс «Звездная эстафета», легкоатлетическая встречная эстафета по квадрату (точка «А» старт и финиш).

1. Первый и второй участник.

С точки «А» один участник несет второго участника на спине до точки «Б». Участники стартуют с положения, когда один находится на спине другого.

2. Третий и четвертый участник.

В точке «Б» до точки «В» два участника передвигаются лицом друг к другу, зажав между собой баскетбольный мяч. Руки разведены в стороны или подняты вверх.

3. Пятый и шестой участник.

С точки «В» в точку «Г» участники выбегают из - за точки «В» и продвигаются вперед, прыгая через скакалки к точке «Г» (скакалки будут представлены организаторами, но также разрешается использовать свои скакалки).

4. Седьмой и восьмой участник.

С точки «Г» в точку «А» участники идут гусиным шагом.

5. Точка «А» финиш.

На финише собираются все участники и строят живую пирамиду из 7 участников. Четверо участников становятся на четвереньки, пятый и шестой участники залезают на первых четверых участников, затем седьмой участник забирается на пятого и шестого участника. Конец отсчета времени конкурса «эстафета» засчитывается после того как седьмой участник заберется на всех

участников и скажет контрольное слово «Финиш». Руки последнего участника могут быть подняты вверх или остаться на плечах участников, главное участник и сама пирамида должна быть устойчивой при произнесении контрольного слова «Финиш».

Восьмой участник страхует всех участников от падения.

Пример живой пирамиды из семи человек.

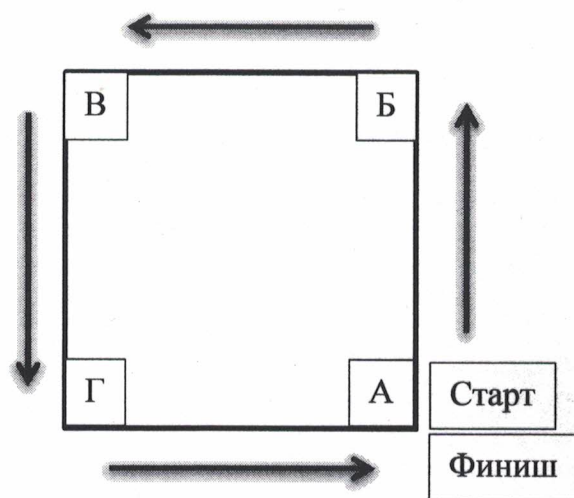
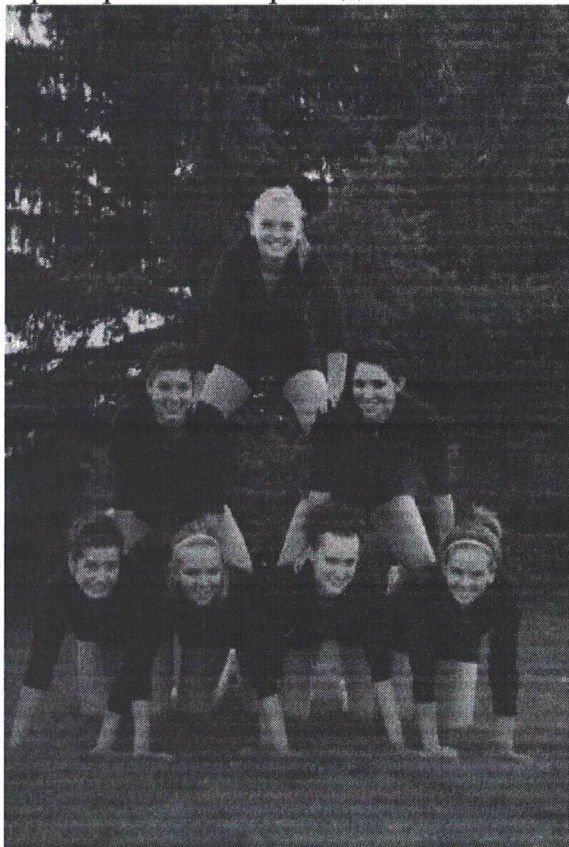


Схема движения во время эстафеты

6.3. Веселые прыжки через скакалку

Участвует вся команда (8 человек). Два человека крутят скакалку, шесть человек одновременно прыгают через скакалку (можно начать по одному, но подсчет начнется только после того как последний участник начнет прыгать). Скакалку можно использовать свою, либо она будет предоставлена судьями (приложение № 3 видео как выглядит конкурс). Команде дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.4. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз

Участвует вся команда (8 человек).

Исходное положение:

- лежим на спине на коврик или гимнастическом мате;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом, ассистент прижимает ваши ступни к полу;
- руки за головой, пальцы сцепляются в «замок»;
- лопатки достают до мата.

Ваша задача — ровно за 1 минуту выполнить максимальное количество подниманий, причем локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

Вам засчитают только правильно выполненные поднимания корпуса, то есть не должно быть следующих ошибок:

- не было касания локтями коленей или бедер
- лопатки не коснулись мата
- пальцы разомкнулись
- сместился таз.

6.5. Теоретический конкурс

Время ограниченное – до 10 минут. Команде необходимо ответить на вопросы в тестовой форме.

Участвует вся команда (8 человек).

7. Подведение итогов

Общеконандное место определяется по наименьшей сумме мест.

При равенстве очков преимущество получает команда по результату веселых прыжков через скакалку.

Победители и призеры в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных в двух видах программы (подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки), подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз (юноши и девушки)), отдельно среди юношей и девушек.

Участники, набравшие одинаковую сумму очков, определяются по подтягиванию на высокой перекладине (юноши), сгибанию и разгибанию рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки).

Протесты принимаются только при ошибке в расчетах.

В случае обнаружения нарушения в комплектовании команд после проведения Фестиваля команде присуждается итоговое последнее место среди всех участвовавших.

8. Награждение победителей и призеров

Победители и призеры в общеконандном зачете награждаются кубками, дипломами и призами.

Победители и призеры в личном зачете награждаются медалями и дипломами.

9. Финансирование Фестиваля

Финансовые расходы на организацию и проведение Фестиваля осуществляются за счет ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии.

Расходы по командированию команд для участия в Фестивале (проезд до места проведения и обратно, суточные в пути, питание) обеспечивают командирующие организации.

10. Порядок и сроки подачи документов

Предварительная заявка по прилагаемой форме и Приказ со списком членов отрядов юных космонавтов на 2023-2024 год (сканированный вариант) для участия

в Фестивале предоставляется не позднее **19 октября 2023 года** по e-mail: centravanbard21@rchuv.ru с указанием в теме письма «Фестиваль ЮК».

На Фестивале при регистрации участники предоставляют в мандатную комиссию следующие документы:

- оригинал заявки на участие в Фестивале установленной формы, заверенную врачом об отсутствии медицинских противопоказаний к участию в соревнованиях (оригинал).

При себе необходимо иметь:

- оригиналы или ксерокопии паспорта на каждого участника;
- оригиналы или ксерокопии полисов обязательного медицинского страхования участников;
- договор (оригинал или копия) о страховании участников соревнований от несчастных случаев, жизни и здоровья (рекомендуется).

Справки по телефонам: 8 (8352) 45-61-31, доб. 214 – ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии.

Информация о мероприятии на сайтах: <http://centravanbard21.ru>, <https://vk.com/public147059683>, <https://vk.com/youngcosmonaut21>.

Настоящее положение является вызовом на Фестивале

В главную судейскую коллегию
Республиканского фестиваля юных
космонавтов «Через тернии к звездам!»

**Заявка
на участие в Республиканском фестивале юных космонавтов
«Через тернии к звездам!»**

наименование муниципального образования

образовательное учреждение

отряд юных космонавтов

№№	Ф.И.О. участника	Дата рождения	Домашний адрес	Паспортные данные или данные свид-ва о рождении (номер и серия)	Виза врача*
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

* Предварительная заявка оформляется с учётом запасных участников, без визы врача (допущен, *подпись* врача, *дата*, *печать* напротив каждого участника соревнований)

Допущено к соревнованиям _____ обучающихся.
(прописью)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации _____
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон _____

Заявка на питание - _____ человек. Оплату за питание гарантируем.

Руководитель командирующей организации _____
(Ф.И.О.)
(подпись, печать)

Дата _____ 2023 года

СОСТАВ
судейской коллегии республиканского фестиваля юных космонавтов
«Через тернии к звездам!»

ФИО	Образовательная организация
Данилова Владлена Юрьевна, председатель	заместитель директора ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии
Абрамова Наталия Петровна	старший методист ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии
Члены:	
по назначению главный судья	
по назначению главный секретарь	
по назначению судья	
по назначению судья	
по назначению судья	
по назначению судья	
по назначению судья	

https://vk.com/youngcosmonaut21?z=video-171583966_456239044%2Fvideos-171583966%2Fpl_-171583966_-2