

Утверждаю  
Директор  
МКУ «Комитет по делам физической  
культуры и спорта Рыбинского района»

«» К.Е. Севостьянов  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждаю  
И.о. директора  
МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского  
Района»

«» О.А. Силюк  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждаю  
Руководитель МКУ «Управление  
культуры, спорта и МП»  
г. Заозёрного Рыбинского района

«» Н.В. Беккер  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждаю  
Директор  
МБУ ФОК «Победа»

«» О.В. Сенников  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

## **Положение о проведении соревнований, посвящённых Всероссийскому Дню физкультурника 2025г.**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

День физкультурника, проводится в целях:

- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом жителей Рыбинского района и г. Заозёрного;
- формирования мотивации к созданию условий для занятий спортом и активным отдыхом на предприятиях и в организациях;
- агитации и пропаганды активного, здорового образа жизни среди жителей Рыбинского района и г. Заозёрного.

## **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Всероссийский День физкультурника проводится **09 августа 2025 года**:  
Согласно программы соревнований спортивные состязания будут проходить по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106., МБУ ФОК «Победа».

Регистрация участников (команд) с 10:30 ч. до 11:00 ч.

**Официальная церемония открытия состоится в 11:00 ч.**

**Начало соревнований в 12:00 ч.**

Справки по телефону: 2-09-09, 2-15-75.

## **3. УЧАСТНИКИ, ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

- **Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (личное первенство среди мужчин и женщин):**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

### **Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины в возрасте 18 лет и старше.

### **Порядок проведения:**

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мужчин и женщин. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки, дистанция 10 метров по мишени №8. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов.

Определение победителей: победители и призёры в личном зачёте определяются по наибольшей сумме зачётных очков, набранных участником. В случае одинакового количества очков между претендентами первенство определяется по наибольшему количеству лучших попыток.

- **Командное первенство по волейболу среди смешанных команд:**  
проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.  
**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

**Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются юноши/мужчины и девушки/женщины в возрасте 14 лет и старше. Состав команды 8 человек.

**Порядок проведения командного первенства:**

Соревнования проводятся по действующим правилам игры в волейбол. Система розыгрыша определяется на заседании судейской коллегии в зависимости от количества прибывших команд.

- **Дартс (личное первенство среди мужчин и женщин):**

проводится **09 августа 2025 года** в зале борьбы МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

**Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины в возрасте 18 лет и старше.

**Порядок проведения:**

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мужчин и женщин, по упрощённой программе на круговых мишенях. Участнику предоставляется 3 пробных и 10 зачётных бросков. Участники соревнований могут использовать свои дротики.

Определение победителей: победители и призёры в личном зачёте определяются по наибольшей сумме очков, набранных участником.

- **Бег на дистанцию 60 метров (личное первенство среди мальчиков/юношей/мужчин и девочек/девушек/женщин):**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

**Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются мальчики/юноши/мужчины и

девочки/девушки/женщины по возрастным группам: 6 – 12 лет, 13 – 17 лет, 18 лет и старше.

### **Порядок проведения:**

В одном забеге по каждой возрастной группе одновременно участвуют 2 человека. В каждом забеге фиксируется время. Участники пробегают 60-метровку. Призёры и победители личного первенства определяется по лучшему результату.

- **Игры ГТО «Двойная сила» подтягивание из виса на высокой перекладине и рывок гири 16 кг (личное первенство среди мужчин)**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

### **Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины 18 лет и старше.

### **Порядок проведения:**

В испытаниях по силовой гимнастике (подтягивание из виса на высокой перекладине за 4 минуты) проводятся в соответствии с правилами вида спорта «полиатлон» утверждёнными приказом Минспорта России от 18.10.2019 №866, испытания «Рывок гири 16 кг за 4 минуты», проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждёнными Минспортом России от 29 мая 2023 г.

Победитель и призёры личного первенства определяются по общей сумме результатов показанных в двух видах испытаний.

- **Игры ГТО «Скорость и сила мышц» (личное первенство среди мальчиков/юношей, мужчин и девочек/девушек, женщин):**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

### **Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются мальчики/юноши, мужчины и

девочки/девушки, женщины по возрастным группам: 6 – 17 лет, 18 лет и старше.

### Порядок проведения:

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мальчиков/юношей, мужчин и девочек/девушек, женщин.

### Программа соревнований будет включать комплекс упражнений:

| Пол/возраст                    | «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см, раз) | «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (раз) | «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (раз) |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Мальчики/юноши:<br>6 – 17 лет  | 170 см                                                  | Кол-во раз: 15                                         | Кол-во раз: 15                                         |
|                                | Кол-во раз: 3                                           |                                                        |                                                        |
| Девочки/девушки:<br>6 – 17 лет | 130 см                                                  | Кол-во раз: 10                                         | Кол-во раз: 10                                         |
|                                | Кол-во раз: 3                                           |                                                        |                                                        |
| Мужчины:<br>18 лет и старше    | 200 см                                                  | Кол-во раз: 20                                         | Кол-во раз: 20                                         |
|                                | Кол-во раз: 3                                           |                                                        |                                                        |
| Женщины:<br>18 лет и старше    | 150 см                                                  | Кол-во раз: 15                                         | Кол-во раз: 15                                         |
|                                | Кол-во раз: 3                                           |                                                        |                                                        |

По всей дистанции участников сопровождает судья, оценивающий правильность выполнения упражнений и производящий подсчёт количества повторений.

Участники проходят 3 этапа дистанции, состоящей из нормативов комплекса ГТО на скорость.

**1 этап: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**, выполняется на указанное в таблице расстояние с фиксацией результата по ближайшему касанию сектора любой частью тела участника. После подтверждения зачётного расстояния прыжка, участник оббегает конус, возвращается на линию и выполняет прыжок повторно. Общее количество повторений – 3 раза. После прохождения 1 этапа и команды судьи «Дальше!» участник перебегают короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

**2 этап: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»**, выполняется на необходимое количество раз, указанное в таблице. Участник выполняет испытание из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, участник касается грудью контактной платформы, затем выпрямляет руки и возвращается в исходное

положения и продолжает выполнение испытания. После прохождения 2 этапа и команды судьи «Дальше!», участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

**3 этап: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»**, выполняется на необходимое количество раз указанное в таблице, касаясь локтями бёдер(коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется из исходного положения: лёжа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. После прохождения 3 этапа и команды судьи «Дальше!», участник совершает бег в обратном направлении, к линии старта. Как только участник пересекает линию старта, фиксируется время прохождения дистанции.

**Нарушение участником требований установленных стандартов выполнения упражнений или его амплитуды ведёт к незачёту повторения.**

Призёры и победители личного первенства определяются по наименьшему времени прохождения дистанции.

- **Перетягивание каната (командное первенство):**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозерный, ул. Советская, 106.

**Регистрация участников с 10:00 до 11:00. Начало соревнований в 12:00.**

**Условия:**

К участию в соревнованиях допускаются юноши/мужчины и девушки/женщины в возрасте 16 лет и старше. Состав команды 5 человек.

**Порядок проведения:**

Соревнования командные. Участники команд должны придерживаться основных правил относительно положения спортсменов: Каждый из спортсменов должен держать канат голыми руками обычным захватом, т.е. обращёнными кверху ладонями обеих рук, а канат должен проходить между корпусом спортсмена и верхней частью его руки; Любой другой захват, препятствующий движению каната, считается нарушением правил; Ноги должны быть обращены коленями вперёд, а спортсмены должны находиться всё время в положении тяги каната.

**Выполнение нормативов ВФСК ГТО (для всех желающих)**

проводится **09 августа 2025 года** в МБУ ФОК «Победа» по адресу: г. Заозёрный, ул. Советская, 106.

**Начало выполнения нормативов в 12:00.**

**Заявки на участие в выполнении нормативов принимаются до 07 августа 2025 года, на эл.почту центра тестирования ВФСК ГТО Рыбинского района [centr-gto@mail.ru](mailto:centr-gto@mail.ru), а также по т. +7-39165-2-13-40; +7-983-615-40-74 Эдуард Васильевич Бугрин.**

В выполнении нормативов ВФСК ГТО могут принять участие все желающие в возрасте от 6 до 70 лет и старше, имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, прошедшие авторизацию на сайте [gto.ru](http://gto.ru) с использованием сервисов единой системы идентификации и аутентификации (ЕСИА) и получившие уникальный идентификационный номер (УИН).

#### **4. НАГРАЖДЕНИЕ**

В личном первенстве среди мужчин и женщин по пулевой стрельбе из пневматической винтовки призёры и победители награждаются грамотами и денежными призами.

В командном первенстве по волейболу среди смешанных команд призёры и победители, а также лучшие игроки награждаются грамотами и денежными призами.

В личном первенстве среди мужчин и женщин по дартсу призёры и победители награждаются грамотами и денежными призами.

В личном первенстве среди мальчиков/юношей/мужчин и девочек/девушек/женщин по бегу на дистанции 60 метров призёры и победители награждаются: в возрастной группе до 18 лет грамотами и медалями соответствующего достоинства, 18 лет и старше награждаются грамотами и денежными призами.

В личном первенстве среди мужчин в играх ГТО «Двойная сила» подтягивание из виса на высокой перекладине и рывок гири 16 кг., призёры и победители награждаются грамотами и денежными призами.

В личном первенстве среди мальчиков/юношей, мужчин и девочек/девушек, женщин в играх ГТО «Скорость и сила мышц» призёры и победители награждаются: в возрастной группе до 18 лет грамотами и медалями соответствующего достоинства, 18 лет и старше награждаются грамотами и денежными призами.

В командном первенстве по перетягиванию каната призёры и победители награждаются грамотами и денежными призами.

Участники, успешно выполнившие нормативы испытаний ВФСК ГТО будут представлены к получению знаков отличия комплекса ГТО.

#### **5. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство осуществляет МКУ «КФИС Рыбинского района». Непосредственная подготовка и проведение соревнований возлагается на МБУ ФОК «Победа», а также на МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района».

Главный судья соревнований – Берг Алексей Николаевич, заместитель директора по спорту МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района».

Подготовку мест соревнований, оборудования, а также соблюдение техники безопасности в местах проведения игр, осуществляет директор МБУ ФОК «Победа».

Подготовку программы, а также проведение торжественной части соревнований осуществляет МКУ «Управление культуры, спорта и МП».

Медицинский работник МБУ ФОК «Победа» – Лукьянова Елена Дмитриевна.

## **6. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Финансовые расходы, связанные с награждением призёров и победителей осуществляются за счёт средств МКУ «Комитет по делам физической культуры и спорта Рыбинского района», МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района».

Расходы по командированию команд (проезд, питание) за счёт командирующей организации.

## **7. ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются 09 августа 2025 года включительно, до начала проведения соревнований.

Ответственные представители команд обязаны предоставить именные заявки на участие заверенные врачом и руководителем в день проведения соревнований.

В заявке указать фамилию, имя, отчество, возраст, данные паспорта, место проживания.

Заявки, заверенные медработником, сдаются главному судье соревнований.

Справки по телефону: 2-09-09, или по e-mail: [ribinskiysport@mail.ru](mailto:ribinskiysport@mail.ru)

Данное положение является официальным приглашением к участию в соревнованиях

Именная заявка по форме (Командное первенство):

## ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие

в \_\_\_\_\_

от команды \_\_\_\_\_

(полностью учреждение)

«09» августа 2025 г.

### Состав команды

| №<br>п/<br>п | Фамилия<br>Имя<br>Отчество | Дата<br>рождения | Паспортные данные<br>или свидетельство о<br>рождении (серия,<br>номер, когда и кем<br>выдан) | Домашний<br>адрес | Виза<br>врача |
|--------------|----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1            |                            |                  |                                                                                              |                   |               |
| ...          |                            |                  |                                                                                              |                   |               |

К соревнованию допущено \_\_\_\_\_ человек.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

подпись

расшифровка

Представитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

подпись

расшифровка

Именная заявка по форме (Личное первенство):

## ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

На участие \_\_\_\_\_

«09» августа 2025 г.

| №<br>п/<br>п | Фамилия<br>Имя<br>Отчество | Дата<br>рождения | Паспортные<br>данные или<br>свидетельство<br>о рождении<br>(серия, номер,<br>когда и кем<br>выдан) | Домашний<br>адрес | Виза<br>врача |
|--------------|----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1            |                            |                  |                                                                                                    |                   |               |
| ...          |                            |                  |                                                                                                    |                   |               |

К соревнованию допущено \_\_\_\_\_ человек.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

подпись

расшифровка