

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Государственное бюджетное учреждение**  
**города Москвы «Молодёжный центр**  
**«Галактика»**

«Подростково - молодёжный центр «Диалог»

(Наименование филиала)

Руководитель Новиков С.А.

(Должность, Ф.И.О., подпись  
уполномоченного лица)

14.02.2023

(Число, месяц, год)



**Положение (регламент)**  
**об официальном физкультурном мероприятии ГБУ города Москвы «МЦ «Галактика»**  
**Спортивно-массовое мероприятие «Будь здоров»**

**Общие положения**

1.1. Спортивно-массовое мероприятие «Будь здоров» (далее – физкультурное мероприятие) проводится в соответствии с государственным заданием;

1.2. Целями и задачами проведения физкультурного мероприятия являются:

- обеспечение условий укрепления здоровья и всестороннего физического развития подростков;
- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни и формирование мотивации на успех среди подростков;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;
- популяризация эстафет, фрироуп среди жителей района.

1.3. Информация о физкультурном мероприятии размещена в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на сайте: VK pmc\_dialog; Telegram t.me/pmcdialog, www.dialog.mcgalaktika.ru

**2. Место и сроки проведения**

2.1. Место проведения: ул. Нежинская, 13 сквер парка им. Анны Герман;

2.2. Сроки проведения: 22.02.2023 г. с 16.00 до 17.30.

**3. Организаторы мероприятия**

3.1. Организатором мероприятия является государственное бюджетное учреждение города Москвы «Молодёжный центр «Галактика» филиал ПМЦ «Диалог».

3.2. Персональный состав организационного комитета физкультурного мероприятия, порядок и сроки его формирования (при наличии):

Состав оргкомитет определяется в Положении о проведении соревнования. Срок действия оргкомитета на период организации, проведения соревнования.

Состав оргкомитете соревнования:

1. Педагог-организатор: Денискин В.В.
2. Педагог-организатор: Новиков Ю.А.
3. Тренер-преподаватель: Айзатуллин Р.А.
4. Тренер-преподаватель: Легостаева Т.С.

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

4.1. Условия, определяющие допуск команд, участников к физкультурному мероприятию: участниками мероприятия могут быть жители района Очаково-Матвеевское от 4+ лет, по скандинавской ходьбе мужчины, женщины в возрастной категории 18-49 лет, 50-49 лет, 70+ лет, мини-футбол мальчики 8-9 лет, шахматы 6-17 лет.

4.2. Численные составы команд: футбол 4+1.

4.3. Группы участников по полу и возрасту: Для участников мастер-класса по полосе фрироуп устанавливается возрастная категория среди мальчиков и девочек 8+лет.

**5. Программа физкультурного мероприятия**

5.1. Расписание мероприятий по дням, включая день приезда и день отъезда: 22.02.2023г.

5.2. Порядок проведения мероприятия по видам спорта, включенным в программы физкультурных мероприятий:

- 5.1.1. Скандинавская ходьба;
- 5.1.2. Мини-футбол;
- 5.1.3. Шахматы.

На площадке проводятся мастер-классы студии ИЗО «23 февраля» для всех участников мероприятия. Регистрация для участия в мастер-классе не требуется.

Перечень мастер-классов:

- Шашки;
- Надувные аттракционы;

- Фрироуп;
- Бои рыцарей;
- Спортивная викторина.

### **Ссылка на правила видов спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия:**

#### **Правила проведения соревнований по скандинавской ходьбе:**

1. Каждый зарегистрированный участник соревнований экипируется самостоятельно. В комплект экипировки обязательно должна входить спортивная обувь и палки для скандинавской ходьбы с темляками. При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.
2. Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической скандинавской ходьбы, соответствующей лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперед соответствует движение правой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.
3. Ноги ставятся на опорную поверхность (дорожку стадиона) параллельно направлению движения. Одна нога во время движения всегда должна сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.
4. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе. Движение на полусогнутых ногах запрещается.
5. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела, рука должна распрямляться в локтевом суставе. Допускаются укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроениях, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены.
6. Выносимая вперед палка ставится на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.
7. Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции за пределы дорожки. Запрещается производить действия, могущие создать помехи другим участникам соревнований, находящимся на дистанции.
8. Результат победителя на дистанции может быть аннулирован, а участник соревнований может быть дисквалифицирован в случае нарушения им правил передвижения по дистанции, а именно:
  - грубого нарушения техники передвижения (переход на бег либо прыжки, пропуски отталкивания палками на каждый шаг, отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за бедро);
  - создании помехи своему сопернику на дистанции.
9. При обнаружении нарушения правил со стороны участника соревнований, находящего на дистанции, линейный судья сигнализирует о нарушении поднятием флажка желтого цвета (предупреждение участнику). Сигнал флажком дублируется звуковым сообщением главного судьи соревнований или его помощника, обращенным к участнику, допустившему нарушение - с указанием его стартового номера. Если нарушение допущено повторно, либо запрещенное правилами действие продолжается, линейный судья вправе снять участника с дистанции, о чем сигнализирует поднятием флажка красного цвета (дисквалификация).

#### **Правила проведения соревнований по мини-футболу:**

- Соревнования проводятся по правилам мини-футбола.

Игры проводятся по олимпийской системе. Команды играют 2 тайма по 15 мин, перерыв между матчами 5 мин.

Условия подведения итогов:

Итоговые места команд определяются по наибольшему количеству набранных очков (победа -3 очка, ничья -1 очко, поражение -0 очков).

6.2. Условия подведения итогов командного зачета, если командный зачет подводится по итогам физкультурного мероприятия: в случаях равенства очков у двух и более команд, итоговые места определяются по показателям команд в следующем порядке:

- по наибольшему количеству побед;
- по наибольшему числу очков, набранных в играх между собой;
- по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей в играх между собой;
- по наибольшему числу забитых мячей в играх между собой;
- по наименьшему числу пропущенных мячей в играх между собой;

#### **Правила проведения соревнований по шахматам:**

Турнир проходит по правилам игры в шахматы;

Формат игры строго регламентирован временем, на всю партию выделяют 10 минут.

Игрок делает ходы только одной рукой. Ей же переключает часы. Нажимает на кнопку пальцем. Запрещается держать палец на кнопке, закрывать её, мешая сопернику перевести время, бить по ней ладонью. Если игрок тронул фигуру, он должен обязательно ей пойти.

Строгое правило игры предусматривает поражение шахматиста в случае невозможного хода. Если один игрок ошибся – неправильно пошёл фигурой, а затем перевёл часы, то другой вправе указать на просчёт соперника и потребовать засчитать его поражение. Важно заявить об этом до своего ответного хода.

При случайном падении фигур, игрок поправляет позицию за счёт своего времени. Если он сделал ход, а потом задел рукой фигуры и они упали, то часы переключаются назад, чтобы поставить на место фигуры.

#### **Когда засчитывается выигрыш игроку**

- Когда тот закончил игру матом.
- Его соперник заявил о своём поражении.
- Флажок соперника упал во время игры. Должно соблюдаться условие – игрок замечает и останавливает игру.

#### **Блиц закончен ничьей**

- Король одного из игроков находится в положении пата.
- Шахматисты при обоюдном согласии пришли к такому решению.
- Следуют друг за другом падения флажков игроков, но о победе одного из них не было заявлено.
- На чёрно-белом поле возникла «мёртвая» позиция и «вечный» шах.
- Если у одного из участников блица упал флажок, а у другого нет преимущества в игре – достаточной позиции для мата.

#### **Мастер-классы:**

1. Шашки проходят по правилам игры в шашки;
2. Фрироуп проходит по правилам фрироуп без учета времени;
3. Бои рыцарей проходят до первого падения или потери снаряжения;
4. Спортивная викторина.

#### **6. Условия подведения итогов**

6.1. Условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров в личных и (или) командных видах программы: скандинавская ходьба по наименьшему времени, шахматы по результатам игр,

6.2. Условия подведения итогов командного зачета, если командный зачет подводится по итогам физкультурного мероприятия: мини-футбол по результатам игр.

#### **7. Награждение**

7.1. Порядок и условия награждения победителей и призеров в индивидуальных видах программы: победители и призеры определяются по наименьшему времени прошедшие дистанцию скандинавской ходьбы награждаются медалями и грамотами соответствующей категории, победители ценными подарками, шахматы награждаются медалями и грамотами соответствующей категории, игры и конкурсы награждаются сувенирной продукцией.

7.2. Порядок и условия награждения победителей и призеров в командных видах программы: мини-футбол победители и призеры награждаются медалями и грамотами соответствующей категории.

7.1. Порядок и условия награждения победителей и призеров в общекомандном зачете: не проводится.

#### **8. Условия финансирования**

Финансирование мероприятия осуществляется за счет средств субсидии из бюджета г. Москвы.

#### **9. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

9.1. Меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении физкультурного мероприятия: каждый спортсмен самостоятельно отвечает за жизнь и здоровье.

9.2. Меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения участников физкультурного мероприятия: на площадке есть медицинская аптечка «НАЦЗДРАВПРОЭКТ», по которой ежемесячно проходит инструктаж сотрудники центра, так же предоставлен для пользования антисептик.

#### **10. Подача заявок на участие**

10.1 Сроки и порядок подачи заявок на участие в физкультурном мероприятии, подписанные уполномоченными лицами:

регистрация участников проводится на месте проведения спортивного соревнования за 30 минут до начала старта.

10.2. Адрес и иные необходимые реквизиты организаторов физкультурного мероприятия для направления заявок (адрес электронной почты, телефон/факс и пр.): [pmc\\_dialog@bk.ru](mailto:pmc_dialog@bk.ru), +7(499)233-13-56.

**Педагог организатор**

**В.В. Денискин**



