

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации
федеральной территории «Сириус» -
директор департамента
научно-технологического развития,
образования, культуры, молодежной
политики и спорта

И.В. Новокрепцов

« 30 »

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного
учреждения «Художественно-
исторический центр «Сириус»

В.А. Беляков

« 29 »

2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования, посвященные Дню физкультурника (далее - Мероприятие), проводятся в соответствии с распоряжением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 18 февраля 2025 года № 36-р «Об утверждении календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус» на 2025 год» с целью создания физкультурно-оздоровительного досуга для жителей и гостей федеральной территории «Сириус».

Задачи Мероприятия:

- популяризация физической культуры и спорта как основы здорового образа жизни среди жителей и гостей федеральной территории «Сириус»;
- формирование позитивного имиджа спорта и здорового образа жизни, мотивирующего к регулярным занятиям физической культурой;
- организация доступного и разнообразного физкультурно-оздоровительного досуга, способствующего активному отдыху и укреплению здоровья на свежем воздухе;
- выявление и поддержка талантливых спортсменов и любителей физической культуры, предоставление им возможности продемонстрировать свои навыки и достижения;
- создание комфортной среды для общения и обмена опытом между людьми, заинтересованными в здоровом образе жизни и физической активности;
- распространение знаний о современных методиках физической подготовки и принципах здорового питания.

ІІ. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится 9 августа 2025 года с 13:30 до 19:30 на территории Спортивного парка федеральной территории «Сириус».

Программа и места проведения активностей:

- 13:30 - 14:30: Лекция, приуроченная ко Дню физкультурника - ВК дом
- 14:30 - 15:30: Лекция, приуроченная ко Дню физкультурника - ВК дом
- 15:00 - 18:30: Мини-турнир по пляжному волейболу - Поле для пляжного волейбола
- 16:30 - 18:30: Кроссфит-эстафета - Площадка для кроссфита у летнего кинотеатра
- 16:30 - 18:30: «Весёлые старты» - Поле для мини-футбола

Мастер-классы по видам спорта (16:30 - 18:30, параллельно на различных площадках):

- Керлинг - Воркаут-площадка
- Баскетбол - Стритбольная площадка
- Парусный спорт - Площадка для кроссфита
- Шахматы - Площадка у летнего кинотеатра
- Бокс - Сцена
- Бадминтон - Универсальная площадка

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет администрация федеральной территории «Сириус» (далее – Администрация).

Непосредственное проведение мероприятия осуществляет муниципальное автономное учреждение «Художественно-исторический центр «Сириус».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Мероприятии допускаются лица, отвечающие требованиям настоящего Положения.

Участники (законные представители несовершеннолетних участников) несут ответственность за соблюдение правил безопасности и техники безопасности во время проведения Мероприятия.

Каждый участник (законный представитель несовершеннолетнего участника) дает свое согласие на сбор, запись, систематизацию, хранение, уточнение, извлечение и использование организатором следующих персональных данных: фамилия, имя, отчество, дата рождения, адрес электронной почты и иные данные, предоставленные организатору в связи с участием в Мероприятии.

Участник также соглашается на размещение организатором своих персональных данных в СМИ, на официальном портале федеральной территории «Сириус» и других интернет-ресурсах, на передачу организатором своих персональных данных в Службу безопасности объекта, на котором проходит Мероприятие.

Не допускаются к участию лица с острыми или хроническими заболеваниями в стадии обострения, нервно-психическими расстройствами, заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, хирургическими патологиями, травмами, заболеваниями ЛОР-органов и глаз, кожно-венерическими и инфекционными заболеваниями.

Лекции, приуроченные ко Дню физкультурника:

Допускаются все желающие от 14 лет и старше.

Регистрация участников - очная в день Мероприятия за 10 минут до начала лекции (9 августа в 13:20 и 14:20 в ВК доме, Олимпийский проспект, 36с1).

Мини-турнир по пляжному волейболу (2 на 2):

Допускаются команды из двух человек, участники которых не достигли 16-летнего возраста.

Представитель команды должен заполнить заявочный лист (Приложение №1) и отправить его до 2 августа (10:00) на адрес электронной почты sirius.sport@sirius-ft.ru, указав в теме письма: «Мини-турнир по пляжному волейболу».

Кроссфит-эстафета:

Допускаются команды в составе 4 участников от 18 лет и старше: 2 мужчин и 2 женщин.

Для участия необходимо заполнить заявочный лист от команды (Приложение №3) и отправить его до 2 августа (10:00) на адрес электронной почты sirius.sport@sirius-ft.ru, указав в теме письма: «Кроссфит-эстафета».

Максимальное количество команд-участников кроссфит-эстафеты – 16. Организаторы оставляют за собой право досрочно прекратить прием заявок при достижении установленного лимита.

«Весёлые старты»:

Допускаются дети в возрасте от 5 до 12 лет при условии, что их законный представитель заполнил расписку об ответственности за ребёнка (Приложение № 4) в день проведения Мероприятия в месте его проведения.

Мастер-классы от партнеров:

Допускаются все желающие, зарегистрировавшиеся на Мероприятие очно в день проведения Мероприятия (Приложение №2).

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

13:30 — 14:30 Лекция, приуроченная ко Дню физкультурника

15:00 — 16:00 Лекция, приуроченная ко Дню физкультурника

15:00 — 18:30 Мини-турнир по пляжному волейболу

16:00 — 18:00 Регистрация участников

16:00 — 16:30 Церемония открытия мероприятия

16:30 — 18:30 Мастер-классы от партнеров

16:30 — 18:30 Кроссфит-эстафета среди участников от 18 лет и старше

16:30 — 18:30 «Весёлые старты» для детей от 5 до 12 лет

18:30 — 19:00 Выступление творческих коллективов

19:00 — 19:30 Церемония закрытия мероприятия

МИНИ-ТУРНИР ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ:

Мини-турнир по пляжному волейболу (формат 2 х 2) среди спортсменов до 16 лет проводится в соответствии с действующими официальными правилами пляжного волейбола, утвержденными Всероссийской федерацией волейбола.

Примечание: В случае возникновения спорных ситуаций, не регламентированных официальными правилами, решение принимает главный судья соревнований.

КРОССФИТ-ЭСТАФЕТА:

Общие правила:

Состав команды: 4 участника, достигших 18 лет, из них 2 мужчины и 2 женщины.

Количество этапов: 8.

Порядок выполнения: Каждый участник команды выполняет по 2 этапа. Команда самостоятельно определяет порядок выполнения этапов участниками. Информация о порядке выполнения должна быть предоставлена судейской коллегии до старта эстафеты.

Перед началом эстафеты судейская коллегия приглашает первую команду к стартовой линии и оповещает следующую команду о необходимости подготовиться.

Порядок старта и передачи эстафеты:

Перед стартом все участники команды находятся за стартовой линией. Первый участник начинает выполнение этапа после сигнала судьи.

Участник начинает выполнение этапа, перемещаясь от стартовой линии к месту выполнения упражнения, выполняет задание и возвращается за стартовую линию.

После возвращения за стартовую линию участник передаёт эстафету следующему участнику, коснувшись его ладони. Следующий участник приступает к выполнению своего этапа только после касания ладони.

Все последующие передачи эстафеты осуществляются аналогичным образом за стартовой линией касанием ладони.

Если участник выполняет два этапа эстафеты подряд, он должен после выполнения первого этапа вернуться за стартовую линию и только после этого начать выполнение второго этапа.

Фиксация времени: Время выполнения эстафеты фиксируется, когда участник, выполняющий VIII этап, завершил упражнение и принял положение стоя.

Описание этапов:

Далее следует подробное описание каждого этапа. В описании каждого этапа необходимо четко указать исходное положение, порядок выполнения, контрольные точки, критерии правильного выполнения и штрафные санкции за нарушение.

I этап – Челночный бег 6 м * 10 повторений:

Исходное положение: Участник стоит перед стартовой линией (фишкой).

Выполнение: Участник стартует из положения высокого старта у стартовой фишки. По сигналу он начинает бег к фишке, расположенной на расстоянии 6 метров от стартовой. Добежав до противоположной фишки, участник должен коснуться линии, проходящей через эту фишку, рукой одновременно с ногой. После этого участник разворачивается и бежит обратно к стартовой фишке, снова касаясь линии аналогичным образом. В общей сложности участник должен преодолеть 10 отрезков.

Штраф: Несоблюдение требования касания линии рукой и ногой одновременно влечет за собой добавление штрафного времени - 3 секунды.

Уточнение: Касание должно быть четким и видимым для судьи. Спорные моменты решаются на месте с участием главного судьи.

II этап – Трастеры с медболом 12 кг, 12 повторений:

Исходное положение: Положение стоя, руки прямые, удерживают медбол над головой.

Выполнение:

Фаза 1 (Присед): Участник выполняет присед, удерживая медбол перед собой, до касания медболом земли.

Фаза 2 (Подъем): Участник выпрямляет ноги и одновременно поднимает руки с медболом над головой в прямое положение. Тело должно быть полностью выпрямлено.

Запрещается:

Останавливаться между фазами выполнения упражнения.

Опускать медбол на пол без сопровождения руками.

Ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке приседа.

Ошибка: Попытка не засчитывается при несоблюдении техники выполнения.

III этап - Кантовка покрышки, 14 метров:

Исходное положение: Положение стоя у стартовой линии, покрышка на земле перед стартовой линией.

Выполнение: Ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, пальцы рук захватывают покрышку под нижний край. Выпрямляя ноги, участник упирается грудью на край покрышки, выпрямляет ноги в коленях. Когда покрышка достигла уровня пояса, подставляет колено под край покрышки, подталкивает его вверх. Сразу же принимает край покрышки на грудь, заводя под него ладони. Отталкивает край покрышки от себя, разгибая локтевые, коленные и тазобедренные суставы так, чтобы покрышка перевернулась через себя и упала на пол в горизонтальном положении. Участник делает несколько шагов к покрышке. Переходит к новому повторению и продолжает до тех пор, пока покрышка полностью не пересечет контрольную линию.

Штраф: Если участник вместе с покрышкой не пересек контрольную линию, к общему времени команды добавляется штрафное время - 3 секунды.

IV этап – Берпи, 12 повторений:

Исходное положение: Положение стоя.

Выполнение:

Фаза 1: Упор присев.

Фаза 2: Упор лежа.

Фаза 3: Лежа на животе, руки оторваны от пола.

Фаза 4: Вернуться в упор присев.

Фаза 5: Прыжок вверх с хлопком над головой.

Ошибка: Попытка не засчитывается, если участник не оторвал руки от пола в положении лежа на животе.

V этап - Высокая тяга гири к подбородку, 12 повторений:

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, удерживают гирю перед собой.

Выполнение:

Фаза 1: Участник выполняет присед.

Фаза 2: Резко встает, одновременно подтягивая гирю к подбородку. Рукоять гири должна оказаться на уровне ключицы или выше.

Запрещается:

Держать гирю за тело гири.

Бросать гирю на пол без сопровождения руками.

Ошибка: Попытка не засчитывается при несоблюдении техники выполнения.

VI этап – Сетап, 12 повторений:

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки за головой.

Выполнение:

Фаза 1: Сгибание туловища, ладони касаются носков.

Фаза 2: Возвращение в исходное положение, лопатки касаются пола.

Ошибка: Попытка не засчитывается, если в Фазе 1 ладони не коснулись носков, или в Фазе 2 лопатки не коснулись пола.

VII этап – Толкание саней, 30 метров:

Исходное положение: Стоя перед санями, ноги на ширине плеч, сани находятся перед стартовой линией.

Выполнение: Участник упирается руками или плечами в упоры саней и толкает сани до контрольной линии (15 метров). Затем участник должен развернуть сани и толкать их обратно до стартовой линии.

Штраф: К общему времени добавляются 3 штрафные секунды, если участник или сани не пересекли контрольную или финишную линию.

Уточнение: Допускается толкание саней спиной вперед, при условии соблюдения правил безопасности.

VIII этап – Заходы на стену, 3 повторения:

Исходное положение: Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони касаются пола, стопы находятся у стены.

Выполнение:

Фаза 1: Упор лежа, стопы у стены.

Фаза 2: Поочередно переставляя ноги по стене, участник поднимается в стойку на руках, касаясь грудью стены.

Контрольное положение: Стоя на руках, стопы опираются о стену, грудь касается стены.

Возвращение в исходное положение: Участник в обратном порядке принимает исходное положение и повторяет упражнение еще 2 раза.

Ошибка: Попытка не засчитывается, если участник не коснулся грудью стены в контрольном положении или не полностью вернулся в исходное положение.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Итоги мини-турнира по пляжному волейболу (формат 2х2) среди спортсменов до 16 лет определяются в соответствии с официальными правилами пляжного волейбола и регламентом турнира, утвержденным организаторами.

Итоги кроссфит-эстафеты определяются в соответствии с рейтингом команд, выстроенным по принципу минимального времени, затраченного командой на прохождение всех этапов, с учетом штрафных секунд. Победителем объявляется команда, показавшая лучшее время.

Итоги «Весёлых стартов» определяются по результатам пройденных состязаний среди команд, сформированных организаторами Мероприятия из зарегистрированных в день Мероприятия участников. Система определения победителей определяется организаторами непосредственно перед началом соревнований.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Всем участникам Мероприятия вручается сувенирная продукция от Администрации и МАУ «Художественно-исторический центр «Сириус».

Команды, занявшие призовые места в мини-турнире по пляжному волейболу (формат 2х2) среди спортсменов до 16 лет и кроссфит-эстафете, награждаются медалями, кубком, дипломами и специальными призами.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в «Весёлых стартах», награждаются медалями.

Церемония награждения победителей и призеров состоится в день проведения Мероприятия.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение организации и проведения Мероприятия осуществляется на основании субсидии бюджетным и автономным учреждениям на проведение физкультурных мероприятий в федеральной территории «Сириус» в рамках Государственной программы федеральной территории «Сириус» «Развитие физической культуры и спорта в федеральной территории «Сириус», утвержденной постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 15 ноября 2023 года № 135-п.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей мероприятия осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и проведения массовых общественных мероприятий в области образования, культуры, спорта и молодежной политики в федеральной территории

«Сириус», утвержденным постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 12 января 2024 года № 1-п.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144-н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в мини-турнире по пляжному волейболу представителю команды необходимо направить заявку (Приложение №1) на адрес электронной почты sirius.sport@sirius-ft.ru до 2 августа (10:00), указав в теме письма: «Мини-турнир по пляжному волейболу». В день проведения Мероприятия при регистрации представитель команды должен предоставить согласие от родителя или законного представителя каждого участника (Приложение №5). Максимальное количество команд-участников – 8. Организаторы оставляют за собой право досрочно прекратить прием заявок при достижении установленного лимита.

Для участия в кроссфит-эстафете необходимо заполнить заявочный лист от команды (Приложение №3) и отправить его до 2 августа (10:00) на адрес электронной почты sirius.sport@sirius-ft.ru, указав в теме письма: «Кроссфит-эстафета». Максимальное количество команд-участников кроссфит-эстафеты – 16. Организаторы оставляют за собой право досрочно прекратить прием заявок при достижении установленного лимита.

ХІ. ИНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Организатор Мероприятия оставляет за собой право вносить изменения в настоящее Положение. Изменения Положения становятся обязательными с момента их размещения на официальном информационном канале МАУ Художественно-исторического центра «Сириус» <https://t.me/siriusart2022>.

Организатор не несет ответственности:

- за незнание или несоблюдение участниками мероприятия требований и правил, установленных настоящим Положением, за любые убытки и моральный вред, понесенные участниками мероприятия в результате ошибочного понимания или непонимания условий Положения;

- за повреждения или ущерб, нанесенные участнику мероприятия и/или его имуществу во время мероприятия, если только эти повреждения или ущерб не были допущены ответственными лицами по неосторожности или умышленно в результате неисполнения или ненадлежащего исполнения своих обязанностей по отношению к участнику мероприятия.

Приложение №1 к Положению
о соревнованиях, посвященных
Дню физкультурника

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в мини-турнире по пляжному волейболу (2х2)
среди спортсменов (до 16 лет) в рамках соревнований, посвященных
Дню физкультурника

Название команды _____

Представитель команды _____
(ФИО полностью, телефон)

№	ФИО полностью	Дата рождения
1		
2		

Подтверждаю, что все вышеперечисленные участники относятся к основной группе здоровья, не имеют медицинских противопоказаний к участию в мини-турнире по пляжному волейболу среди юных спортсменов (до 16 лет) в рамках Весеннего физкультурно-оздоровительного фестиваля среди детей.

Представитель команды _____ / _____
(подпись) (расшифровка)

Приложение №2 к Положению
о соревнованиях, посвященных
Дню физкультурника

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, нижеподписавшийся, являясь участником соревнований, посвященных Дню физкультурника (далее – Мероприятие), подтверждаю, что полностью осознаю риски, связанные с участием в Мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению о проведении Мероприятия, и принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти со мной во время проведения Мероприятия, отказываюсь от любых претензий к организаторам мероприятия и действиям или бездействиям третьих лиц.

С положением о проведении Мероприятия и условиями участия ознакомлен, обязуюсь их соблюдать и выполнять. Я соглашаюсь с обработкой персональных данных.

№	ФИО	Подпись
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

Приложение №3 к Положению
о соревнованиях, посвященных
Дню физкультурника

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в кроссфит-эстафете
в рамках соревнований, посвященных Дню физкультурника

Название команды _____

Я, нижеподписавшийся, являясь участником соревнований, посвященных Дню физкультурника (далее – Мероприятие), подтверждаю, что полностью осознаю риски, связанные с участием в Мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению о проведении Мероприятия, и принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти со мной во время проведения Мероприятия, отказываюсь от любых претензий к организаторам мероприятия и действиям или бездействиям третьих лиц. С положением о проведении Мероприятия и условиями участия ознакомлен, обязуюсь их соблюдать и выполнять. Я соглашаюсь с обработкой персональных данных.

№	ФИО полностью	Дата рождения	Номер телефона	Пол	Подпись
1				мужской	
2				мужской	
3				женский	
4				женский	

Представитель команды _____

(ФИО, номер телефона)

Приложение №4 к Положению
о соревнованиях, посвященных
Дню физкультурника

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, нижеподписавшийся, являясь законным представителем несовершеннолетнего участника соревнований, посвященных Дню физкультурника (далее – Мероприятие), подтверждаю, что полностью осознаю риски, связанные с участием в Мероприятии, которое будут проводиться согласно Положению о проведении Мероприятия, и принимаю на себя всю ответственность за жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти с моим несовершеннолетним ребенком (подопечным) во время проведения Мероприятия, отказываюсь от любых претензий к организаторам мероприятия и действиям или бездействиям третьих лиц.

С положением о проведении Мероприятия и условиями участия ознакомлен, обязуюсь их соблюдать и выполнять. Я соглашаюсь с обработкой персональных данных.

№	ФИО ребёнка	ФИО законного представителя (родителя)	Подпись родителя (законного представителя)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

о соревнованиях, посвященных
Дню физкультурника

СОГЛАСИЕ

Я, _____
(ФИО родителя/законного представителя)
являюсь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего ребенка
(подопечного) _____
(ФИО ребенка полностью)
даю свое согласие на участие моего ребенка (подопечного)
_____ (ФИО ребенка полностью)

в соревнованиях, посвященных Дню физкультурника. Настоящим подтверждаю, что мой несовершеннолетний ребенок (подопечный) способен принять участие в мероприятии и не имеет медицинских противопоказаний к участию в мероприятии, полностью осознаю риски, связанные с участием в мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника и принимаю на себя всю ответственность за жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти с моим несовершеннолетним ребенком (подопечным) во время проведения мероприятия, отказываюсь от любых материальных претензий к организаторам по поводу состояния здоровья моего несовершеннолетнего ребенка (подопечного).

С Положением о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника и условиями участия ознакомлен, обязуюсь их соблюдать и выполнять.

Даю согласие на обработку персональных данных, фото и видеосъемку моего ребенка.

(ФИО ребенка полностью)

«___» _____ 20__ г.

(подпись)

(ФИО, полностью)