**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении районной спартакиады «Равнение на женщин!»,**

**посвящённой Международному женскому Дню 8 марта.**

1. **Цели и задачи**

- развитие массового спорта в районе;

- пропаганда здорового образа жизни;

- организация активного досуга жителей района.

**2.** **Руководство проведением соревнований**

Общее руководство, подготовка и проведение соревнований осуществляется управлением образования администрации района, МБУ ДО «ДЮСШ п. Волоконовка», МБУ «ФОК с плавательным бассейном «Космос».

**3.** **Требования к участвующим командам**

К участию допускаются женские команды организаций, поселений, учреждений и предприятий района. В заявку каждой команды включаются **8 человек в возрасте от 18 лет**. Каждая команда должна иметь табличку с наименованием, единую спортивную форму.

**4. Место и время проведения**

Соревнования проводятся **6 марта 2020 года**. Регистрация команд с **9:00ч. до 9:45ч**. в физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимпийский» п. Волоконовка. Торжественное открытие в **10:00ч**.

Время старта на плавание - **10.40ч**. (МБУ «ФОК с плавательным бассейном «Космос»).

**5. Программа проведения соревнований**

1. Дартс (3 человека).

2. Прыжки в длину с места (6 человек).

3. Игровая эстафета «Веселые старты» (6 человек).

4. Прыжки на скакалке (2 человека).

5. Силовая гимнастика (2 человека).

6. Штрафной бросок (3 человека)

7. Плавание (2 человека).

**Дартс**

Участвует 3 человека. Каждый участник выполняет 3 зачётных броска. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды. При равенстве очков у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**Прыжки в длину с места**

Состав команды – 6 участников. Победителем считается команда, которая показала лучший результат. При равенстве результата у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**Игровая эстафета «Веселые старты»**

Состав команды – 6 участников. Эстафета проводится на время. Победитель определяется по минимальному времени прохождения эстафеты. Этапы эстафеты: змейка – ведение баскетбольного мяча, кочки, перенос 3 фишек до отметки финиш. При равенстве результата у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**Прыжки на скакалке**

Участвует 2 человека от команды, упражнение выполняется за 1 минуту. Победитель определяется по наибольшему суммарному количеству прыжков. При равенстве результата у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**Силовая гимнастика**

Участвует 2 человека от команды. Один участник выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа от платформы (количество раз), второй участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз). В командный зачет идут общие баллы двух участников. При равенстве очков у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**«Штрафной бросок»**

Участвует 3 человека, от линии штрафного броска каждая участница команды выполняет бросок баскетбольным мячом в корзину (3 броска).

Победитель определяется по наибольшей командной сумме попаданий мяча в баскетбольную корзину. При равенстве очков у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников (по дате рождения).

**Плавание**

Участвуют 2 человека от команды, дистанция 50 м вольным стилем.

В командный зачет идёт общие время двух участников. При равенстве времени у двух и более команд преимущество имеет команда, имеющая наибольший суммарный возраст участников.

**6. Награждение**

Команда, занявшая 1-е место, награждается кубком, дипломом I степени, медалями. Команды, занявшие II и III места, награждаются дипломами соответствующих степеней, медалями. Команды, занявшие призовые места в отдельных видах соревнований, награждаются грамотами.

**7. Расходы**

Расходы, связанные с участием команд (проезд, питание), производятся за счёт командирующих организаций. Организация соревнований (афиширование, подготовка мест проведения, судейство, приобретение призов) осуществляется отделом физической культуры и спорта управления образования администрации района.

**8. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Технические заявки на участие подаются до **4 марта 2020 года в отдел физической культуры и спорта управления образования администрации района по тел./факс 8-47235-5-04-93 или по электронной почте** [**vol-molod@yandex.ru**](mailto:vol-molod@yandex.ru)**.**

На регистрацию в день соревнований в мандатную комиссию представляются именные заявки, ксерокопии паспортов.