

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
департамента по социальной  
политике администрации города  
Нижегорода

\_\_\_\_\_ А.В. Штоян

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель оргкомитета  
фестиваля нового образа жизни  
«Самый спортивный 2021»

\_\_\_\_\_ Я.А. Кучев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

## П О Л О Ж Е Н И Е

**о проведении многофункциональных соревнований за титул «Самый спортивный Нижегородец»  
в рамках фестиваля нового образа жизни «Самый спортивный 2021»**

### 1. Цели и задачи

1.1. Популяризация, поддержка и развитие новых и популярных видов спорта среди рабочей молодежи и студентов, повышение профессионального уровня спортивной молодежи Нижегородской области.

### 2. Учредители соревнований

2.1. Учредителями соревнований являются:  
Департамент по социальной политике администрации города Нижнего Новгорода;  
Межрегиональное общественное движение «Здоровая нация».

### 3. Руководство проведением соревнований

3.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляется оргкомитетом, в состав которого входят представители межрегионального общественного движения «Здоровая нация», а также представители каждого вида спорта, представленного в спортивной программе фестиваля нового образа жизни «Самый спортивный 2021».

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию по видам спорта (далее – СК), утвержденную оргкомитетом фестиваля «Самый спортивный 2021».

3.3. Обязанности СК:

проверить правильность оформления заявочных документов участников;  
проверить готовность спортивной базы;  
осуществить судейство соревнований и рассмотреть поданные протесты;  
определить победителей и призеров соревнований;  
подготовить итоговые протоколы.

### 4. Сроки и место проведения соревнований

4.1. Соревнования проводятся 5 июня 2021 года на территории Стадиона «Нижний Новгород» площадка «Спорт порт» в г. Нижний Новгород. Начало соревнований в 12.30. Заседание судейской коллегии 5 июня 2021 года в 12.00 на месте проведения соревнований.

### 5. Участники соревнований

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены города Нижнего Новгорода, а также иногородние спортсмены, в том числе не имеющие специальную подготовку.

5.2. Целевая аудитория соревнований:

- студенты (девушки, юноши);
- рабочая молодежь (женщины, мужчины).

### 6. Программа соревнований

Категории	Награды
Самый спортивный студент	1 комплект медалей, 1 кубок
Самая спортивная студентка	1 комплект медалей, 1 кубок
Самый спортивный Нижегородец	1 комплект медалей, 1 кубок
Самая спортивная Нижегородка	1 комплект медалей, 1 кубок

<b>Самый спортивный ВУЗ</b>	<b>6 комплектов медалей, 1 кубок</b>
<b>Самое спортивное предприятие /компания</b>	<b>6 комплектов медалей, 1 кубок</b>

**Итого: 16 комплектов медалей, 6 кубков.**

**5 июня (суббота) –**

- 11.00 - 12.00 – регистрация участников на месте соревнований;
- 12.00 - 12.30 – открытие фестиваля «Самый спортивный»;
- 12.30 – старт соревнований;
- 12.30 – 17.00 – прохождение участниками состязаний и фиксация результатов прохождения;
- 17.30 – 18.00 – награждение призеров и победителей соревнований.

### **7. Список испытаний и система их оценки**

- подтягивания (мужчины) /подтягивания на низкой перекладине (женщины) за 1 минуту:  
мужчины 1 балл до 5 повторений, 2 балла 5-7 повторений, 3 балла 8-9 повторений, 4 балла 10-12 повторений, 5 баллов 13-15 повторений;  
женщины 1 балл до 7 повторений, 2 балла 8-10 повторений, 3 балла 11-13 повторений, 4 балла 14-15 повторений, 5 баллов 16-18 повторений;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами:  
мужчины 1 балл до 180 см, 2 балла 180-200 см, 3 балла 200-220 см, 4 балла 220-240 см, 5 баллов 240-260 см;  
женщины 1 балл до 160 см, 2 балла 160-170 см, 3 балла 170-180 см, 4 балла 180-190 см, 5 баллов 190-210 см;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  
мужчины 1 балл до 5 см, 2 балла 5-6 см, 3 балла 7-8 см, 4 балла 9-10 см, 5 баллов 11-13 см;  
женщины 1 балл до 5 см, 2 балла 5-7 см, 3 балла 7-9 см, 4 балла 10-12 см, 5 баллов 13-16 см;
- отжимания за 1 минуту:  
мужчины 1 балл до 10 повторений, 2 балла 11-21 повторений, 3 балла 22-28 повторений, 4 балла 29-39 повторений, 5 баллов 40-45 повторений;  
женщины 1 балл до 7 повторений, 2 балла 8-10 повторений, 3 балла 11-13 повторений, 4 балла 14-15 повторений, 5 баллов 16-18 повторений;
- толчок гири за 1 минуту:  
мужчины гиря 16 кг 1 балл до 17 повторений, 2 балла 18-25 повторений, 3 балла 26-30 повторений, 4 балла 31-37 повторений, 5 баллов 38-45 повторений;  
женщины гиря 8 кг 1 балл до 8 повторений, 2 балла 9-15 повторений, 3 балла 16-23 повторений, 4 балла 24-30 повторений, 5 баллов 31-35 повторений;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту:  
мужчины 1 балл до 25 повторений, 2 балла 25-28 повторений, 3 балла 29-32 повторений, 4 балла 33-39 повторений, 5 баллов 40-50 повторений;  
женщины 1 балл до 25 повторений, 2 балла 25-28 повторений, 3 балла 29-32 повторений, 4 балла 33-36 повторений, 5 баллов 37-40 повторений;
- лабиринт (спортивное ориентирование)  
баллы присваиваются в зависимости от правильности прохождения отметок и времени прохождения участником зоны;
- городки – выполняется 6 бросков по 3 фигурам, в каждой фигуре по 5 городков, максимально можно выбить 30 городков:  
1 балл выбито до 6 городков, 2 балла выбито 7-12 городков, 3 балла выбито 13-18 городков, 4 балла выбито 19-24 городков, 5 баллов выбито 25-30 городков;
- ВМХ – баланс на заднем колесе, баллы присваиваются в зависимости от времени удержания баланса:  
1 балл до 5 секунд, 2 балла 6-10 секунд, 3 балла 11-15 секунд, 4 балла выбито 16-20 секунд, 5 баллов от 20 секунд;
- капоэйра – колесо (ловкость и координация):  
1 балл – поставить руки на линию, ноги мимо, 2 балла – руки мимо линии, ноги на линию; 3 балла – и ноги, и руки на линии, но согнуты; 4 балла – и ноги, и руки на линии, выпрямленные в суставах, 5 баллов – ноги и руки на линии, выпрямлены в суставах, задержаться в стойке на руках на 1 секунду во время выполнения движения;
- кроссфит – берпи за 1 минуту:

- 1 балл до 6 повторений, 2 балла 7-10 повторений; 3 балла 11-16 повторений; 4 балла 17-25 повторения, 5 баллов 26-30 повторений;
- спортивное жонглирование – трюк «Каскад» (жонглирование классического рисунка тремя мячами) за 2 минуты:
    - 1 балл до 2 повторений, 2 балла 3-5 повторений, 3 балла 6-12 повторений, 4 балла 13-25 повторений, 5 баллов более 26 повторений;
  - диск-гольф – 5 бросков в корзину (патт):
    - 1 балл – 1 попадание, 2 балла – 2 попадания, 3 балла – 3 попадания, 4 балла – 4 попадания, 5 баллов – 5 попаданий;
  - дартс – 5 дротиков:
    - 1 балл – до 10 очков, 2 балла – до 20 очков; 3 балла – до 30 очков, 4 балла – до 40 очков, 5 баллов – 40-50 очков;
  - бочча:
 

победитель определяется в случае попадания и нахождения мяча в пределах квадрата с наименьшим отклонением мяча от центра квадрата или по наибольшему количеству набранных очков. Арбитр измеряет расстояние от центра квадрата до ближайшего края мяча и фиксирует результат в сантиметрах или очках: 1 балл менее 12,5 см но более 10 см, 2 балла менее 10 см, но более 7,5 см, 3 балла менее 7,5 см, но более 5 см, 4 балла менее 5 см, но более 2,5 см, 5 баллов менее 2,5.
  - баскетбол – 5 бросков:
    - 1 балл – 1 попадание в корзину, 2 балла – 2 попадания в корзину; 3 балла – 3 попадания в корзину, 4 балла – 4 попадания в корзину, 5 баллов – 5 попаданий в корзину;
  - скакалка за 30 секунд:
    - 1 балл до 50 повторений, 2 балла 51-60 повторений; 3 балла 61-70 повторений, 4 балла 71-80 повторений, 5 баллов более 81 повторения;
  - стульчик на босу:
    - 1 балл до 30 секунд, 2 балла 31-50 секунд, 3 балла 51-70 секунд, 4 балла выбито 71-90 секунд, 5 баллов от 91 секунд;
  - планка:
    - 1 балл до 30 секунд, 2 балла 31-50 секунд, 3 балла 51-70 секунд, 4 балла выбито 71-90 секунд, 5 баллов от 91 секунд;
  - приседания за минуту:
    - 1 балл до 40 повторений, 2 балла 41-45 повторений; 3 балла 46-50 повторений, 4 балла 51-55 повторений, 5 баллов более 56 повторения;
  - сжимания эспандера по времени:
    - 1 балл до 5 секунд, 2 балла 6-12 секунд, 3 балла 13-18 секунд, 4 балла 19-24 секунды, 5 баллов от 25 секунд;
  - вис на турнике:
    - 1 балл до 20 секунд, 2 балла 21-25 секунд, 3 балла 26-30 секунды, 4 балла 31-50 секунды, 5 баллов от 51 секунд;
  - упражнение ласточка на баланс по времени:
    - 1 балл до 20 секунд, 2 балла 21-35 секунд, 3 балла 36-50 секунды, 4 балла 51-60 секунды, 5 баллов от 61 секунд;
  - йога – удержание позы дерева:
    - 1 балл до 20 секунд, 2 балла 21-35 секунд, 3 балла 36-50 секунды, 4 балла 51-60 секунды, 5 баллов от 61 секунд;
  - челночный бег 3×10, кроме зачета по баллам зачет ведется по времени выполнения для определения победителя при одинаковом количестве набранных баллов:
    - 1 балл от 11,1 секунд, 2 балла 11-10,6 секунд, 3 балла 10,5-10,1 секунды, 4 балла 10-9,1 секунды, 5 баллов до 9 секунд.

## **8. Порядок подачи заявок**

8.1. Заявки предоставляются в СК на заседании мандатной комиссии, которая состоится перед началом проведения соревнований.

## **9. Определение победителей**

9.1. Победители соревнований в личном зачете, определяются путем подсчета общего количества баллов по всем пройденным испытаниям.

Максимальное количество баллов в каждом испытании 5 баллов.

Общее число испытаний 25.

Максимальное количество баллов за все испытания 125.

9.2. Победители соревнований в командном зачете, определяются путем подсчета среднего количества баллов на всех участников команды по всем пройденным испытаниям.

В команде 6 участников.

Максимальное количество баллов в каждом испытании 5 баллов.

Общее число испытаний 25.

Максимальное количество баллов за все испытания 125.

## **10. Финансирование**

10.1. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований в части награждения, производятся за счет средств оргкомитета фестиваля «Самый спортивный 2021» и администрации города Нижнего Новгорода.

10.2. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований в части оплаты судейства и медицинского персонала, производятся за счет оргкомитета фестиваля «Самый спортивный 2021».

10.3. Расходы, связанные с организацией и оформлением мест соревнований, производятся за счет средств оргкомитета фестиваля «Самый спортивный 2021».

10.4. Расходы, связанные с командированием участников соревнований (проезд, питание, проживание), несут командирующие организации.

## **11. Награждение**

11.1. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками от администрации города Нижнего Новгорода, а также дипломами соответствующих степеней и подарками оргкомитета фестиваля «Самый спортивный 2021».

## **12. Требования о запрете**

12.1. Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официальных спортивных соревнований запрещено оказывать противоправное влияние на результат официальных спортивных соревнований.

12.2. Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официальных спортивных соревнований запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования, в которых они принимают участие.

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

13.1. Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов технического обследования готовности объектов спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования**

Оргкомитет