

**Положение**

**Спартакиада «Здоровые решения -2025»**

**I. Время, место и условия проведения**.

# 1.1. Спартакиада «Здоровые решения - 2025» проводится на базе [Образовательного комплекса «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданов](http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/sh29/)а, на базе Лицея № 28.

# Участие принимают только члены Профсоюза. Спартакиада пройдет в 5 этапов. 2 марта участие в этапах «Приседание», «Кроссфит» и «Лыжня здоровья» не может принимать один и тот же участник.

**II. Руководство и организация**

**2.1.** Общее руководство подготовкой и проведением конкурса осуществляет Йошкар-Олинская городская организация Общероссийского Профсоюза образования, президиум, спортивно-массовая комиссия горкома Профсоюза *(Председатель комиссии - Осипова Н.Ю., Дождикова О.В., жюри - члены президиума), актив.*

**III. Программа спартакиады «Здоровые решения -2025»**

**Спартакиада содержит 5 этапов**

**I ЭТАП –**  **Онлайн челлендж - ходьба «Человек идущий».**

1.1 Регистрация будет открыта в телеграмм канале «Здоровые решения - 2025»

с 8.00 до 20.00 08 февраля 2025 г.

1.2 Старт челленджа «Человек идущий» будет дан **11 февраля и закрыт 13 февраля 2025г. в 20.00 по московскому времени.**

1.3 От коллектива общеобразовательной организации принимает участие 1 человек, независимо от пола, который регистрируется в телеграмм канале «Здоровые решения - 2025» по ссылке-приглашению [**https://t.me/**](https://t.me/+V415bCl66kpjMjEy)**rbEsLtHuNVIwMDM6**.

1.4 Именная заявка на участие в онлайн челлендже - ходьба «Человек идущий» подается при регистрации по ссылке-приглашению [**https://t.me/**](https://t.me/+V415bCl66kpjMjEy)**rbEsLtHuNVIwMDM6.**

**1.5** Все условия по 1 этапу «Человек идущий» будут прописаны в данном телеграмм канале «Здоровые решения - 2025». **При регистрации обязательно прописать Фамилию, имя и учреждение участника, а также скачать на телефон фитнес -приложение Google Fit. Если одно из условий не соблюдено, регистрация не засчитывается.**

1.6 Личное первенство среди всех учреждений, не зависимо от пола.

**II ЭТАП «Меткий стрелок».**

Проводится на территории **Лицея № 28**, по адресу Йошкар-Ола, ул. Петрова д.16, в тире. **С 25 по 26 февраля 2025 года**. Согласно графику.

**2.1**.К участию в турнире допускаются сборные команды образовательных учреждений, состоящие из основных работников (без внешних совместителей, членов семей и работающих студентов) старше 18 лет, члены Профсоюза.

**2.2**. Состав команды 2 человека независимо от пола.

**2.3**. Стрельба проводится из пневматической винтовки калибром 4,5 мм в соответствии с правилами пулевой стрельбы. Положение для стрельбы: сидя с упора. Дистанция для стрельбы - 10 м. Стрельба ведется по стандартным мишеням № 8.

**2.4**. Предварительные заявки на участие в турнире с включением в график стрельб подаются в городской комитет Профсоюза по телефону 45-11-96 **не позднее 17 часов 17 февраля 2025г.** Письменная заявка по установленной форме на участие в турнире подается Главному судье в день соревнований.

2.5. График стрельб доводится до каждого учреждения по телефону или электронной почтой **в первую половину дня 18 февраля 2025 г.**

2.6. Ответственность за безопасные условия проведения турнира возлагается на судейскую коллегию. Соблюдение требований техники безопасности участниками соревнований обеспечивает капитан (представитель) команды, фамилия которого должна быть указана в заявке.

Программа соревнований: участник выполняет 3 пробных и 10 зачетных выстрелов.

**III ЭТАП «Приседание».**

3.1 Этап «Приседание» проходит **02 марта с 11.00 до 13.00** на территории [Образовательного комплекса «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданов](http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/sh29/)а (спортивный зал.)

3.2 От коллектива общеобразовательной организации выступает 1 участник.

3.3 Программа соревнований: приседание за 30секунд (кто большее количество раз присядет). При себе иметь спортивную обувь. Личное первенство, среди всех учреждений, мужчины и женщины отдельно.

**IV ЭТАП – Кроссфит**

4.1 Этап «Кроссфит» проходит **02 марта 2025 года с 11.00 до 13.00**  на территории [Образовательного комплекса «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданов](http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/sh29/)а (спортивный зал.)

От общеобразовательной организации выступает 1 участник.

4.2 В этап входят три вида упражнений:

1. Приседание с гантелями.

2. Бег (фермерский) 50м с гантелями в руках.

3. Отжимание: женщины от гимнастической скамейки, мужчины от пола.

4.3 Участники проходят три круга с увеличением приседаний и отжиманий в два раза, т.е. (2 - 4 - 6 раз) - женщины, (4 – 8 -12 раз) – мужчины.

**V ЭТАП- Лыжные гонки**.

**5.1** Каждая команда представляет и регистрирует лыжников в количестве **ДО 5** человек (меньше можно, больше нельзя). **Ход на лыжах только классический.**

**5.2.** Проведение «Лыжных гонок» осуществляет судейская коллегия.

**5.3.** Заседание судейской коллегии для участников лыжных гонок (проверка письменных заявок, регистрация участников и выдача им стартовых номеров) состоится **2 марта с 10.00 до 10.20 в вестибюле Образовательного комплекса «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданова,**

**5.4** Именная заявка по установленной форме на участие в лыжных гонках подаётся через «Orgeo» по ссылке Регистрация через сайт ДЮЦ «Азимут» [**http://azimut**-**ola12.mcdir.ru**/](http://azimut-ola12.mcdir.ru/) (Лыжня здоровья – регистрация. Схема дистанции и места старта на сайте «Азимут» ***до 10 часов 1марта****.* В день проведения соревнований может быть снятие либо замена заявленного участника при условии подачи дополнительной письменной заявки по установленной форме в судейскую коллегию ***до 10.00.***

**5.5. Команда, которая не зарегистрируется на «Лыжные гонки» до 1 марта до 10.00 на сайте ДЮЦ «Азимут», к соревнованиям не допускается.**

**5.6. Участники не допускаются до лыжных соревнований без именной письменной заявки с визой врача либо справкой ЛПУ о состоянии здоровья.**

**Условия проведения личного первенства по лыжам**

**5.7.** Максимальная дистанция для мужчин – 3 круга, для женщин – 2 круга.

**5.8.** Возрастные подгруппы участников: 1) **(2001-2007г.р.); 2) (1991- 2000г.р.); 3) (1981-1990г.р.); 4) (1971-1980г.р.); 5) (с 1970г.р. и старше).**

**5.9.** Конкретные условия (дистанция, число подгрупп) определяются судейской коллегией в день соревнований в зависимости от количества и возраста заявленных лиц.

**5.10.** Ответственность за безопасные условия проведения лыжных гонок возлагается на Главного судью соревнований. Соблюдение требований техники безопасности участниками соревнований обеспечивают капитаны (представители) команд, фамилия которых должна быть указана в заявке.

**Vl. Участники конкурса.**

**6.1** К участию в Спартакиаде «Здоровые решения – 2025» допускаются сборные команды образовательных учреждений, состоящие из основных работников (без внешних совместителей, членов семей и работающих студентов) старше 18 лет, только члены Профсоюза. **2 марта участие в этапах «Приседание», «Кроссфит» и «Лыжные гонки» не может принимать один и тот же участник.**

**6.2.** Построение всех участников у входа Образовательного комплекса «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданова. Открытие спартакиады «Здоровые решения -2025» **- *10.30 часов.***

**6.3.**Ознакомлениеучастников лыжных гонок с дистанцией и сопровождение к месту старта (Главный судья) - *10.40 часов.*

**6.4.**Старт лыжных гонок по порядку выданных номеров *-* ***11часов.***

**6.5.** Старт этапов «Приседание», «Кроссфит» **в 11 часов.** [Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» им. Героя Российской Федерации Д.Э. Шаймарданов](http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/sh29/)а (**спортивный зал.) При себе иметь спортивную обувь!**

**VII. Определение победителей и призеров.**

**1 этап** – **Онлайн челлендж** - ходьба «Человек идущий».

**7.1.** Место определяется в личном первенстве за наибольшее количество пройденных шагов, среди всех учреждений.

**2 этап** - **«Меткий стрелок».**

7.2 Место определяется в личном первенстве за наибольшее количество очков (отдельно мужчины и женщины).

7.3. Командные места определяются по наибольшей сумме очков, набранных участниками команды.

**3 этап - «Приседания».**

7.4. Место определяется в личном первенстве за наибольшее количество приседаний среди всех учреждений, мужчины и женщины отдельно.

**4 этап -** **«Кроссфит».**

7.5. Место определяется в личном первенстве за наименьшее время при прохождении 3 кругов среди всех учреждений, мужчины и женщины отдельно.

**5этап - «Лыжные гонки».**

**7.6.** Командные места определяются в двух подгруппах: 1) школы, интернаты и учреждения дополнительного образования; 2) дошкольные учреждения.

**7.7.** Победители личного первенства определяются по наилучшему времени в возрастной группе.

7.8. Для определения победителя в командном зачете идет подсчет следующих баллов: 3 балла - за участие руководителя учреждения (директор, заведующий) и председателя профкома только **при регистрации** (за каждого); 5 баллов – за каждого участника лыжных гонок, 10 баллов за каждого победителя,8 баллов – за каждого , занявшего 2 место, 6 баллов – за каждого занявшего 3 место.

Подведение итогов личных достижений в лыжных гонках осуществляется в течение пяти дней и размещаются на сайте горкома.

**VIII. Финансирование**

Финансирование конкурса (награждение, судейство) осуществляет Йошкар-Олинская городская организация Общероссийского Профсоюза образования. Материальная база предоставляется безвозмездно учреждением в месте проведения по согласованию с работодателем.

**IX. Награждение**

Участники, занявшие 1, 2, 3 место в личных зачетах, награждаются грамотами и подарками в денежной форме.

Победителями 1, 2, 3 места являются учреждения, кто набрал наименьшую сумму мест за все пять этапов и награждаются грамотами.

Если команда не участвовала в каком-либо этапе, ей присуждается в этом этапе последнее место.