

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор \_\_\_\_\_ С.С. Соколов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о спортивно-массовом мероприятии «ОБРАЗЦОВО ТРЕЙЛ»**

#### **(Забег «Образцово»)**

#### **I. Общие положения**

Спортивно-массовое мероприятие «ОБРАЗЦОВО ТРЕЙЛ» (далее – Соревнования) проводятся в целях:

- привлечения обучающихся университета, гимназии и колледжей, преподавателей, сотрудников университета и членов их семей к регулярным занятиям велосипедным спортом и легкой атлетикой;
- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди обучающихся, профессорско-преподавательского состава, работников и членов их семей;
- укрепления здоровья и повышение работоспособности обучающихся и работников;
- пропаганды сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов.

#### **II. Место и сроки проведения**

Соревнования будут проводиться 29 сентября 2024 г. на базе спортивного комплекса «Авангард», расположенного по адресу: г. Москва, ш. Энтузиастов, 33, стр. 4. Проезд: м. Шоссе Энтузиастов, выход №2, трамвай №№ 36,37,46, до остановки «Кинотеатр «Слава».

#### **III. Организаторы проведения соревнований**

Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Спортивным клубом РУТ (МИИТ), кафедрой «Физическая культура и спорт». Непосредственное проведение соревнований возлагается на Оргкомитет и главную судейскую коллегию.

## **IV. Участники и условия проведения Соревнований**

4.1. В соревнованиях принимают участие:

- студенты, обучающиеся гимназии и колледжей, преподаватели и сотрудники РУТ (МИИТ) и их дети.

4.2. К участию в велоезде допускаются все желающие старше 18 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку, основную или I группу здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности и регистрацию. Участники соревнуются на дистанции -10 км (4 круга) мужчины и женщины, вид старта - масс-старт, трасса – лесопарковая зона (грунт и асфальт). Приветствуется наличие собственного велосипеда, шлема и защитных очков. Возможен прокат велосипеда на 1 час.

4.3. К участию в Соревнованиях по сдаче норм ВФСК ГТО допускаются все желающие старше 16 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку, основную или I группу здоровья и прошедшие регистрацию. Участники соревнуются на следующих дистанциях: мужчины - 5 км (2 круга с финишем на стадионе), женщины – 3 км (1 круг с финишем на стадионе), вид старта – масс-старт, трасса – лесопарковая зона (грунт, асфальт, тарган).

4.4. К участию в Соревнованиях в забегах «Здоровье» допускаются все желающие, с основной и подготовительной группой здоровья (при отсутствии противопоказаний к бегу) и прошедшие регистрацию. Участники соревнуются на следующих дистанциях: 2,5 км мужчины и женщины, вид старта зависит от количества участников, трасса - лесопарковая зона (грунт и асфальт).

4.5. Для участия в массовом забеге «Дети» допускаются дети преподавателей и сотрудников университета от 5 до 13 лет. Участники соревнуются на дистанции: дети 5-7 лет – дистанция 400 м, дети 8-10 лет и 11-13 лет – дистанция 800 м.

4.6. Все участники забегов на 5 км ГТО (мужчины) и 3 км ГТО (женщины) должны предоставить УИН (уникальный идентификационный номер регистрации на сайте [gto.ru](http://gto.ru)) и пройти инструктаж по технике безопасности.

## **V. Программа соревнований**

10:30 – начало регистрации, выдача стартовых пакетов;

11:50 - построение участников;

12:00 - официальная церемония открытия;

12:30 – старт забегов, начало работы интерактивной программы.

Дистанции:

- Велоезд – 10 км (мужчины и женщины);

- Забег «Дети» (5-7 лет – 400 м, 8-10 и 11-13 – 800 м);

- Сдача норм ВФСК ГТО - 5 км (мужчины), 3 км (женщины);

- Забег «Здоровье» - 2,5 км (мужчины и женщины);

15:30- церемония награждения победителей и призеров, закрытие соревнований

## **VI. Интерактивная часть программы:**

### **Кубок первокурсника по мини – футболу (юноши).**

Игры проводятся по правилам игры в футзал (мини-футбол). Продолжительность матча 1 тайм по 10 минут «грязного» времени без перерыва.

Участие принимают сборные команды институтов.

Состав команды: 5 юношей (4 полевых игрока + 1 вратарь).

Проходят по олимпийской системе «на вылет».

### **Перетягивание каната (смешанная команда).**

В соревнованиях принимают участие смешанные команды, состоящие из 3-х юношей и 3-х девушек в каждой команде (две возрастные категории: 16-17 лет; 18 лет и старше). По сигналу судьи команды начинают перетягивание, каждая в свою сторону. Проигравшей считается та команда, чья крайняя отметка пересечет контрольную линию. Нельзя переставлять руки на канате. Запрещается меняться местами в процессе. Нельзя использовать никакие средства, облегчающие сцепление ладоней и каната. Проигрывает состязание та команда, чей игрок упал во время перетягивания. Однако если человек коснулся земли коленом, но затем сразу встал, нарушение не засчитывается. Нельзя передвигать метки на канате. Команда, замеченная за этим, дисквалифицируется. Все игроки должны быть в одной весовой категории. Ни одна из команд не может по совокупному примерному весу превышать другую.

Формат соревнований определяется в зависимости от количества участников главным судьей соревнований.

### **Рывок гири (юноши и девушки)**

Личное первенство. В соревнованиях принимают участие юноши (две возрастные категории: 16-17 лет; 18 лет и старше) и девушки (18 лет и старше). Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Вес гири - 16 кг.

### **Дартс**

Соревнования проводятся в упражнении «Набор очков» в личном первенстве среди юношей и девушек. Участникам дается 3 пробных, 10 зачетных бросков. Победитель определяется по лучшему результату. В случае равенства результатов, участникам предлагается сделать еще по 3 броска, после которых определяется победитель.

## **VI. Медицинское сопровождение**

Во время проведения Соревнований обеспечивается присутствие бригады скорой помощи. Машина скорой помощи располагается на территории спортивного стадиона.

## **VII. Определение победителей и награждение**

Соревнования в велоезде – личные, первенство определяется среди мужчин и женщин (три возрастные категории: 18-29 лет, 30-45 лет, 46+). Участники, занявшие с 1 по 3 места, награждаются дипломами, медалями и кубками. Участники, занявшие с 4 по 10 место, награждаются памятным медалями.

Соревнования по легкоатлетическим забегам - личные, первенство определяется среди детей (три возрастные категории (мальчики и девочки): 5-7 лет; 8-10 лет; 11-13 лет). Среди мужчин и женщин (три возрастные категории: 16-29 лет, 30-45 лет, 46+). Участники, занявшие с 1 по 3 места, награждаются дипломами, медалями и кубками. Участники, занявшие с 4 по 10 место, награждаются памятным медалями.

Соревнования в интерактивной части – лично - командные. Команды, занявшие с 1 по 3 места, награждаются дипломами, медалями и кубками. В личном зачете – дипломами, медалями и кубками.

## **VIII. Заявки на участие**

Заявки на участие в Соревнованиях (приложение №1, №2, №3, №4) принимаются мандатной комиссией по допуску до 25 сентября 2024 г. по адресу: ул. Новосущевская, 24, кабинет № 203 – Спортивный клуб РУТ (МИИТ) или на адрес электронной почты [skmiit@yandex.ru](mailto:skmiit@yandex.ru).

Начальник СК РУТ (МИИТ)

Ф.Р.Сибгатулина







**Заявка на участие в интерактивной программе**

| № п/п | Фамилия, имя, отчество (полностью) | Дата рождения | Учебная группа | Программа мероприятия (мини-футбол, перетягивание каната, гиревой спорт, дартс) | Группа здоровья |
|-------|------------------------------------|---------------|----------------|---|-----------------|
| 1.    |                                    |               |                |   |                 |
| 2.    |                                    |               |                |   |                 |
| 3.    |                                    |               |                |   |                 |
| 4.    |                                    |               |                |   |                 |
| 5.    |                                    |               |                |   |                 |
| 6.    |                                    |               |                |   |                 |
| 7.    |                                    |               |                |   |                 |
| 8.    |                                    |               |                |   |                 |
| 9.    |                                    |               |                |   |                 |
| 10.   |                                    |               |                |   |                 |
| 11.   |                                    |               |                |   |                 |
| 12.   |                                    |               |                |   |                 |
| 13.   |                                    |               |                |   |                 |
| 14.   |                                    |               |                |   |                 |
| 15.   |                                    |               |                |   |                 |
| 16.   |                                    |               |                |   |                 |
| 17.   |                                    |               |                |   |                 |
| 18.   |                                    |               |                |   |                 |
| 19.   |                                    |               |                |   |                 |
| 20.   |                                    |               |                |   |                 |
| 21.   |                                    |               |                |   |                 |
| 22.   |                                    |               |                |   |                 |
| 23.   |                                    |               |                |   |                 |
| 24.   |                                    |               |                |   |                 |
| 25.   |                                    |               |                |   |                 |
| 26.   |                                    |               |                |   |                 |
| 27.   |                                    |               |                |   |                 |
| 28.   |                                    |               |                |   |                 |
| 29.   |                                    |               |                |   |                 |
| 30.   |                                    |               |                |   |                 |
| 31.   |                                    |               |                |   |                 |
| 32.   |                                    |               |                |   |                 |
| 33.   |                                    |               |                |   |                 |

Ответственный \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)