

**Регламент обязательных дисциплин муниципального этапа
Физкультурного мероприятия «Всероссийский проект «Вызов Первых»»**

1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

1.1. Игровые туры проекта проводятся по обязательным спортивным дисциплинам проекта в формате общекомандного зачета.

1.2. Каждая команда должна принять участие во всех обязательных дисциплинах в соответствии с возрастной категорией.

1.3. В общекомандном зачете по обязательным дисциплинам в каждой возрастной категории побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

*Количество баллов,
начисляемых команде за место в обязательной дисциплине*

№	Дисциплина	1 место	2 место	3 место и ниже
1	Вышибалы	5 баллов	4 балла	3 балла
2	Гимнастика (наклон вперед)	3 балла	2 балла	1 балла
3	Классики	3 балла	2 балла	1 балла
4	Прыжки через резинку	3 балла	2 балла	1 балла
5	Спортивная скакалка	3 балла	2 балла	1 балла

1.4. В случае, если команда не выполнила условия п. 1.2. настоящего регламента, то результат команды не рассматривается.

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Участники, в том числе наставники команд, проекта обязаны:

– придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к официальным лицам, судьям, зрителям, представителям средств массовой информации, а также к другим участникам проекта;

– воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;

– соблюдать принципы спортивного поведения и принципа честных соревнований;

– соблюдать Положение, утвержденный регламент.

– 2.2. За следующие нарушения участникам, в том числе наставника команд, объявляется предупреждение:

– оскорбительные высказывания, жесты и действия в отношении к официальным лицам, судьям, зрителям, представителям средств массовой информации, а также к другим участникам соревнований;

– безосновательная подача апелляции.

2.3. За следующие нарушения участникам, в том числе наставника команд, объявляется дисквалификация:

- пребывание в состоянии алкогольного или иного опьянения;
- повторное предупреждение за любое нарушение.

3. РЕШЕНИЕ СПОРНЫХ МОМЕНТОВ

3.1. Все спорные моменты решаются менеджерами команд.

**Список и порядок проведения обязательных дисциплин
муниципального этапа Всероссийского проекта «Вызов Первых»**

Обязательные дисциплины Всероссийского проекта «Вызов Первых»

№ п/п	Дисциплина	Возрастные категории участников			
		1 категория	2 категория	3 категория	4 категория
Минимальное количество участников в команде		6 человек одной возрастной категории: - не менее 2 юношей; - не менее 2 девушек. Остальной состав из 2 участников определяется командой самостоятельно.			
Рекомендуемый резерв		Не менее 4 человек одной возрастной категории.			
1	Классики	1 (м)	1 (м)	Не участвуют	Не участвуют
2	Прыжки через резинку	1 (ж)	1 (ж)		
3	Гимнастика (наклон вперед из положения стоя)	Не участвуют	Не участвуют	1 (м) 1 (ж)	1 (м) 1 (ж)
4	Спортивная скакалка				
5	Вышибалы	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)	4 чел.: 2 (м) и 2 (ж) или 3 (м) и 1 (ж) или 1 (м) и 3 (ж)

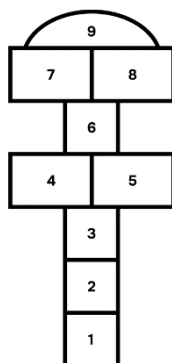
Классики (Обязательная дисциплина)

1. Порядок проведения дисциплины

1.1. Игровые туры командные, проводятся в 1 и 2 возрастных категориях. Состав команды – 1 юноша и 1 девушка. В игровых турах должны быть задействованы все 2 участника.

1.2. Разметка дисциплины: каждый квадрат размером не менее 45х45 см.

ВЫЗОВ ПЕРВЫХ КЛАССИКИ



1.3. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.4. Инвентарь

Шайба детская хоккейная. Высота 20 мм, диаметр 60 мм, масса 80 г.

Малярная лента/мел для нанесения разметки.

2. Правила проведения дисциплины

2.1. По команде судей участникам дается по одной попытке для прохождения дисциплины.

2.2. Каждому участнику в начале раунда начисляется 10 баллов. За полное прохождение всех квадратов без штрафных участник получает 10 баллов. В случае, если количество баллов достигает 0 из-за начисления штрафных, попытка считается завершённой.

2.3. В начале раунда битка устанавливается судьей на цифре 1.

2.4. Участник должен прыгать на 1 ноге. Менять ногу нельзя.

2.5. Опорной ногой, на которой совершается прыжок, участник толкает битку.

2.6. Прыжок совершается из квадрата в следующий квадрат: сначала толчок битки, затем прыжок на другой квадрат. Участник старается не попасть биткой на черту и не наступить на черту ногой.

2.7. Во время того, как битка вылетела за пределы квадратов, и участник ждет, пока волонтер или судья вернут битку в квадрат, участник может отдохнуть на двух ногах, и продолжить выступление с той же ноги, на которой он прыгал.

2.8. За полное прохождение без заступлений на черту ногой и без попадания битки на черту начисляется 10 баллов.

- 2.9. За попадание ногой на черту – штрафной 1 балл.
- 2.10. За попадание биткой на черту – штрафные 0,5 балла.
- 2.11. За перелет битки через квадрат – штрафной 1 балл.
- 2.12. За вылет битки из квадрата – штрафные 2 балла.

3. Условия подведения итогов

3.1. Побеждает команда, у которой сумма очков всех 2-х участников больше. В случае равенства очков у двух или более команд, то нескольким командам может быть присуждено 1-е, 2-е или 3-е место.

Гимнастика (наклон вперед из положения стоя) (Обязательная дисциплина)

1. Порядок проведения дисциплины

1.1. Игровые туры командные, проводятся в 3 и 4 возрастных категориях. Состав команды – 1 юноша и 1 девушка. В игровых турах должны быть задействованы все 2 участника.

1.2. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.3. Инвентарь:

Гимнастическая или обычная скамья, 20-ти сантиметровая линейка.

2. Правила проведения дисциплины

2.1. В рамках дисциплины участник выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье, «0» - верхний край скамьи.

2.2. Участник должен выполнять наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

2.3. Величина гибкости измеряется в сантиметрах, фиксируется в протоколе в целых числах и всегда округляется в меньшую сторону. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

2.4. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается (колени остаются выпрямленными) и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

2.5. За каждый сантиметр ниже уровня гимнастической скамьи начисляется по одному очку, за каждый сантиметр выше уровня гимнастической скамьи вычитается по одному очку.

3. Условия подведения итогов

3.1. Побеждает команда, которая показывает наибольшую гибкость, основываясь на сумме результатов каждого участника команды.

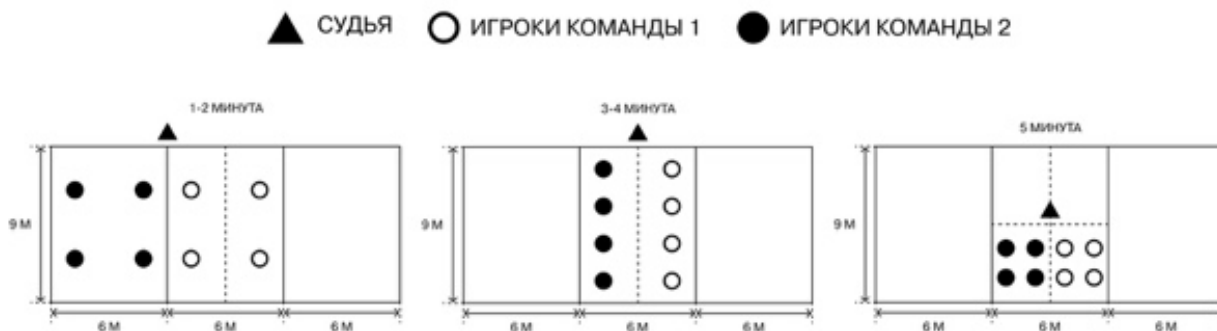
3.2. В случае равенства суммы результатов у двух и более команд преимущество отдается команде, имеющей лучший результат одного из участников.

«Вышибалы» (Обязательная дисциплина)

1. Порядок проведения дисциплины

1.1. Игровые туры командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 возрастных категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В игровых турах должны быть задействованы все 4 участника.

1.2. Разметка дисциплины.



1.3. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.4. Инвентарь:

Секундомер, свисток, мягкий игровой мяч (наполненный специальным поролоном).

2. Правила проведения дисциплины

2.1. Игра длится 5 минут «грязного времени».

2.2. В начале игры игроки располагаются в зоне своей команды по 4 человека в произвольном порядке.

2.3. Судья располагается на центральной линии, проводит жеребьевку за право владения мячом и дает свисток для начала матча.

2.4. Команды в течение 2 минут «грязного времени» пытаются выбить игроков соперника с помощью мяча, после чего судья даёт свисток и сокращает игровое поле в два раза. Владение мяча остается у той команды, которая им владела до сокращения игрового поля. Через 2 минуты «грязного времени» судья еще раз сокращает игровую площадь в два раза.

2.5. Команда может владеть мячом без броска не более 20 секунд.

2.6. Судья фиксирует попадания мячом в игрока соперника, дает свисток и указывает на игрока, в которого попал мяч. При свистке игра не останавливается. Выбывший участник уходит с поля.

2.7. Разрешается:

– ловить мяч в руки, если мяч не коснулся земли в этот же момент, и бросать его в соперника. Если мяч коснулся земли, то игрок, который ловил мяч и прикоснулся к нему, выбывает;

– давать одну передачу за один розыгрыш, но, если при передаче мяч коснулся земли или вылетел за пределы игрового поля, игрок дававший пас выбывает.

2.8. Запрещается выходить с игрового поля ногами. В данном случае игрок выбывает.

2.9. Побеждает команда, которая выбила всех игроков соперника или команда, у которой после финального свистка осталось больше всего игроков. В случае равного количества игроков на поле после финального свистка, проигрыш присуждается команде, игрок которой был выбит последним.

3. Условия подведения итогов

3.1. Команды в единой группе от 3 до 5 команд играют между собой по системе каждая с каждой по одной игре. Победитель определяется по наибольшему количеству побед.

Спортивная скакалка (Обязательная дисциплина)

1. Порядок проведения дисциплины

1.1. Игровые туры командные, проводятся в 3 и 4 возрастных категориях. Состав команды – 1 юноша и 1 девушка. В игровых турах должны быть задействованы все 2 участника.

1.2. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.3. Инвентарь: скакалка, счетчик-кликер, секундомер. Допускается использования собственных скакалок участников команды.

2. Правила проведения дисциплины

2.1. Команда выполняет базовые прыжки со скакалкой в трех раундах. В каждом раунде участие принимают 2 человека.

– первый раунд: прыжок открытый/крест на двух ногах с вращением скакалки вперед в течение 30 секунд. Открытый прыжок – скакалка крутится вперед, руки параллельно друг другу. Прыжок крест – скакалка крутится вперед, руки скрещиваются перед собой. По специальному сигналу (таймер 1х30 сек), участник начинает вращать скакалку вперед, поочередно выполняя открытый прыжок и прыжок крест. После окончания 30 секунд, прыжки выполняет следующий участник. Для подсчета прыжков обязательно чередование открытого прыжка и прыжка крест. Судья засчитывает количество правильно выполненных прыжков крест в скрещенном положении рук.

– второй раунд: открытый прыжок на двух ногах с вращением скакалки назад в течение 30 секунд. Открытый прыжок с вращением скакалки назад – скакалка крутится назад, руки параллельно друг другу. По специальному сигналу (таймер 1х30 сек), участник начинает вращать скакалку назад, выполняя открытый прыжок. После окончания 30 секунд, прыжок выполняет следующий участник. Судья засчитывает количество правильно выполненных открытых прыжков на двух ногах с вращением скакалки назад.

– третий раунд: открытый прыжок на двух ногах с вращением скакалки вперед в течение 30 секунд. Открытый прыжок с вращением скакалки вперед – скакалка крутится вперед, руки параллельно друг другу. По специальному сигналу (таймер 1х30 сек), участник начинает вращать скакалку вперед, выполняя открытый прыжок. После окончания 30 секунд, прыжок выполняет следующий участник. Судья засчитывает количество правильно выполненных открытых прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.

2.2. Начало и окончание раунда обозначается сигналом судьи.

3. Условия подведения итогов

3.1. Побеждает команда, у которой сумма правильно выполненных прыжков 2-х участников за все три раунда больше. В случае равенства очков у двух или более команд, то нескольким командам может быть присуждено 1-е, 2-е или 3-е место.

Прыжки через резинку (Обязательная дисциплина)

1. Порядок проведения дисциплины

1.1. Игровые туры командные, проводятся в 1 и 2 возрастных категориях. Состав команды – 1 юноша и 1 девушка. В игровых турах должны быть задействованы все 2 участника.

1.2. Замена участника разрешена на участника команды того же пола.

1.3. Инвентарь: спортивная резинка для прыжков, имеющую определенную форму, длину, толщину и степень упругости/натяжения (характеристики: форма – круглая, длина – 3 метра, толщина – 7 мм), секундомер, счетчик-кликер. При наличии спортивного тренажера для прыжковых упражнений – дисциплина выполняется на тренажере. Обе программы выполняются на базовом уровне: высота резинки – 10 см, ширина – 30 см.

1.4. Перед началом выполнения упражнений дисциплины у участника есть возможность выполнить упражнение не в зачет.

2. Правила проведения дисциплины

2.1. Базовая программа:

– первое упражнение «Фиалка»:

Исходное положение участника – стоя правым боком к резинке.

На счет 1 участник прыгает так, чтобы обе резинки оказались между ног.

На счет 2 участник выполняет прыжок и наступает на резинки стопами, развернутыми на 45 градусов в стороны.

На счет 3 участник повторяет движение, как на счет 1.

На счет 4 участник прыгает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.

Судья начисляет 10 баллов за выполнение упражнения без ошибок: сбивки/зацепы/ошибки/промахи – минус 1 балл за каждый.

– второе упражнение «Десяточки»:

Исходное положение участника – стоя правым боком к резинке.

На счет 1 участник выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счет 2 участник выпрыгивает за пределы дальней резинки.

На счет 3 участник повторяет движение, как на счет 1.

На счет 4 участник выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.

Судья начисляет 10 баллов за выполнение упражнения без ошибок: сбивки/зацепы/ошибки/промахи – минус 1 балл за каждый.

– третье упражнение «Пешеходы»:

Исходное положение участника – стоя лицом к резинке.

На счет 1 участник выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки. При этом правая нога должна оказаться на дальней резинке, а левая – на ближней резинке.

На счет 2-3 участник в прыжке делает смену положения ног.

На счет 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.

Судья начисляет 10 баллов за выполнение упражнения без ошибок: сбивки/зацепы/ошибки/промахи – минус 1 балл за каждый.

По итогам выполнения трех упражнений суммируются результаты двух участников.

2.2. Программа на скорость:

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счет 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счет 2 спортсмен перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног.

На счет 3 спортсмен повторяет движение, как на счет 1 и так далее.

Судья засчитывает количество правильно выполненных прыжков (без ошибок, промахов, зацепов резинки) за 30 секунд.

2.3. Начало и окончание упражнения обозначается сигналом судьи.

3. Условия подведения итогов

Побеждает команда, у которой сумма баллов 2-х участников за базовую программу и правильно выполненные прыжки в программе на скорость больше. В случае равенства очков у двух или более команд, то нескольким командам может быть присуждено 1-е, 2-е или 3-е место.