

**Регламент обязательных дисциплин муниципального этапа
Физкультурного мероприятия «Всероссийский проект «Вызов Первых»
в рамках проведения специального формата**

1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

1.1. Игровые туры проекта проводятся по обязательным спортивным дисциплинам проекта в рамках проведения специального формата в формате общекомандного зачета.

1.2. Каждая команда должна принять участие во всех обязательных дисциплинах специального формата в соответствии со своей нозологической группой и возрастной категорией (Приложение №1).

1.3. В общекомандном зачете по дисциплинам специального формата Проекта в каждой возрастной категории в каждой нозологической группе побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

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

| № | Дисциплина | 1 место | 2 место | 3 место и ниже |
|---|--|----------|---------|----------------|
| 1 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 2 | Выкрут в плечевых суставах | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 3 | Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами (см) | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 10 секунд | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 5 | Игра бочке (парная игра) | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 6 | Полоса препятствий | 5 баллов | 4 балла | 3 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.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

4.1 К участию в Проекте в специальном формате приглашаются обучающиеся по адаптированным образовательным программам – лица с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью. В день проведения каждого этапа Проекта наставник команды должен представить оригинал именной заявки с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии обучающегося с подписью врача, заверенной печатью медицинской организации, допустившей обучающегося к участию в Проекте.

**Список и порядок проведения обязательных дисциплин
муниципального этапа Всероссийского проекта «Вызов Первых» в рамках проведения специального формата**

| № | Участники / нозологическая группа | Дисциплины для участия детей в специальном формате | Возрастная категория |
|---|--|---|------------------------|
| 1 | 1 нозологическая группа (дети с нарушением слуха) <i>Обязательный состав команды: 2 участника + 1 резерв</i> | 1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами; 2. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 10 секунд 4. Игра бочке (парная игра); 5. Полоса препятствий. | 1 возрастная категория |
| | | | 2 возрастная категория |
| | | | 3 возрастная категория |
| | | | 4 возрастная категория |
| 2 | 2 нозологическая группа (дети с нарушением зрения) <i>Обязательный состав команды: 2 участника + 1 резерв</i> | 1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами; 2. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 10 секунд; 4. Полоса препятствий. | 1 возрастная категория |
| | | | 2 возрастная категория |
| | | | 3 возрастная категория |
| | | | 4 возрастная категория |
| 3 | 3 нозологическая группа (дети с интеллектуальными нарушениями) | 1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами; 2. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами; | 1 возрастная категория |
| | | | 2 возрастная категория |
| | | | 3 возрастная категория |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <i>Обязательный состав команды: 2 участника + 1 резерв</i> | 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 10 секунд; 4. Игра бочче (парная игра); 5. Полоса препятствий. | 4 возрастная категория |
| 4 | 4 нозологическая группа (дети с нарушением опорно-двигательного аппарата) <i>Обязательный состав команды: 2 участника + 1 резерв</i> | 1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами; 2. Выкрут в плечевых суставах; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 10 секунд; 4. Игра бочче (парная игра); 5. Полоса препятствий. | 1 возрастная категория 2 возрастная категория 3 возрастная категория 4 возрастная категория |

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

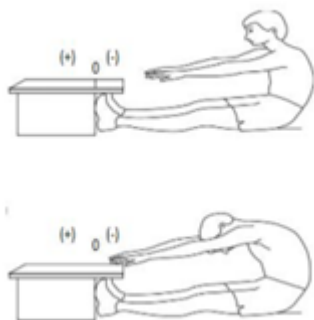
Для участников с нарушением зрения, нарушением слуха и с нарушением интеллекта

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (рекомендованы шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду "Приступить"! для начала выполнения испытания. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кости рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+" (см. рисунок 1).

Рисунок №1



Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Для участников с односторонней или другими поражениями верхних конечностей

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить

выпрямление ног в коленях (рекомендованы шорты, леггинсы), без обуви. Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование). По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, направляя верхнюю конечность (протез) вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Для участников при двухсторонней ампутации

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (рекомендованы шорты, леггинсы), без обуви. Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе. На ногах участника размещается произвольная горизонтальная плоскость (например папка-планшет формата А4). По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз, не прижимая подбородок к груди. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Результат выполнения испытания фиксируется «отвесом» (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа участника до нижней точки плоскости, расположенной на ногах участника. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см. рисунок 2).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- в ходе выполнения подбородок участника прижат к груди;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи

Рисунок №2



Для участников с поражением нижних конечностей (с протезом)

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление нижних конечностей в коленях (рекомендованы шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврик с прямыми в коленях нижними конечностями (протезами) и ступнями нижних конечностей вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду «Приступить!» для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание нижних конечностей (протезов) в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Инвентарь:

Гимнастическая скамья, тумба, 20-ти сантиметровая линейка.

Выкрут в плечевых суставах

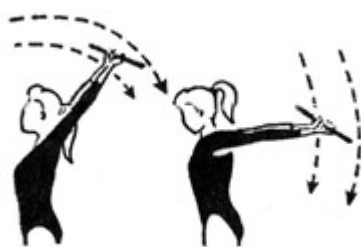
Для участников с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Техника выполнения испытания Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава (Рисунок №3).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Рисунок №3



Для участников с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения сидя. Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания:

Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Инвентарь:

Гимнастическая палка/веревка, линейка/сантиметр.

Замена участников возможно только в случае, если участник не может принимать участие в соревнованиях по причине здоровья.

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)

Для участников с нарушением зрения, нарушением слуха, а также с интеллектуальными нарушениями

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается (Рисунок №4). Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

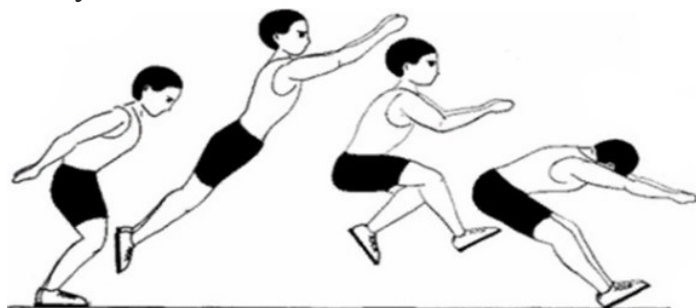
Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка; - задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 минуты;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Рисунок № 4



Побеждает команда, у которой сумма прыжков в лучших попытках каждого участника наивысшая. Суммируются лучшие прыжки всех участников команды и определяются места.

Поднимание туловища из положения лежа (за 10 сек)

Для участников с нарушением слуха, с нарушением зрения, с нарушением интеллекта, а также для участников с НОДА за исключением лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

По готовности участника судья подает команду «Приступить!» для начала выполнения испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары (рисунок №5), один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Также при необходимости для обеспечения выполнения испытания (теста) может привлекаться помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- остановка выполнения испытания (теста) более 5 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Рисунок №5



Инвентарь: гимнастический мат, секундомер

Побеждает команда, которая осуществила большее число подъемов туловища за 10 сек.

Игра бочче (парная игра)

Для участников с НОДА, нарушением слуха и с нарушением интеллекта.

Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семейству игр с мячом, близких к боулингу, петанку и боулзам. Игра оказывает положительное влияние на физическое развитие и общее состояние организма спортсменов.

Игра в бочча пара на пару требует координации, стратегии и точности, что делает её увлекательной и динамичной.

1. Команды из двух участников располагаются на одной линии в направлении центрального белого мяча (джек-бол). Джек-бол заранее выставляется по центральной линии между двумя участниками на расстоянии 5 метров.

2. Проводится жеребьевка, чтобы определить какая команда начинает игру первой.

Состав команд: Каждая команда состоит из двух игроков.

Цель игры:

Основная цель — набрать больше очков, чем соперники, путем размещения своих мячей ближе к джек-болу.

Количество попыток: каждый игрок имеет по четыре попытки броска мяча за партию. Всего в партии каждая команда делает четыре броска.

Жеребьевка: перед началом игры проводится жеребьевка, чтобы определить, кто начнёт первым. Команда, выигравшая жеребьевку, бросает первый мяч.

Ход игры:

Джек-бол заранее выставляется по центральной линии между двумя участниками на расстоянии 5 метров.

Первый игрок команды А бросает мяч, стараясь разместить его как можно ближе к джек-болу.

Следующий ход переходит к первому игроку команды В, который пытается перебросить мяч команды А и положить свой мяч ближе к джек-болу.

Далее игроки по очереди делают броски, пытаясь улучшить положение своего мяча относительно джек-бола.

Подсчёт очков: после того как все мячи брошены, судья определяет, чьи мячи находятся ближе всего к джек-болу. За каждый такой мяч команда получает одно очко.

Максимальное количество очков за одну партию — восемь.

После выбросных 8 мячей команды передают игру вторым игрокам

Победитель: победителем становится та команда, которая расположила большее число мячей к джек-болу

Дополнительные правила:

Если мячи обеих команд находятся на одинаковом расстоянии от джек-бола, очки не присуждаются и проводится заключительная партия, где команда в праве самостоятельно определить игрока, который будет бросать мяч.

Если джек-бол смещён или выбит за пределы поля, партия переигрывается.

Судья может применять любой удобный способ коммуникации, включая жесты, устные команды или звуковые сигналы, чтобы эффективно управлять игрой и обеспечивать соблюдение правил.

Инвентарь: мячи для джек-бола (набор для бочча), контрастная лента для обозначения разметки, свисток и рулетка до 3 м.

Набор для бочче включает в себя 4 красных мяча, 4 синих и 1 джек-бол.

Полоса препятствий

Для участников с НОДА

Спортивная полоса препятствий для детей на инвалидной коляске

Категория участника:

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата передвигающейся на инвалидной коляске в трех категориях:

- на коляске с ручным управлением
- на коляске с электроприводом

1. По сигналу участник с линии старта/ финиша передвигается до конуса (10 м);
2. Поднимает мяч, который располагается у первого конуса;
3. После взятия мяча участник фиксирует мяч у себя и проходит змейку (5 разворотов на 180 градусов, расстояние между конусами 1 метр, мяч не должен выпасть, иначе полосу препятствий необходимо пройти заново);
4. После прохождения змейки мяч бросается в корзину, которая расположена на площадке на расстоянии 5 метров от линии броска;
5. После чего участник без мяча передвигается к финишу преодолевая змейку (5 разворотов на 180 градусов).
6. Выполнение полосы препятствий считается завершенной после того, как последний участник команды пересечет линию финиша.

Примечание:

Полосу препятствий участник проходит на время

За попадание мячом в корзину дается 1 дополнительный балл;

Если участник выронил мяч снимается 1 балл

Для участников с нарушением слуха и с интеллектуальными нарушениями

1. По сигналу участник стартует с линии старта и добегают до конуса (расстояние до первого конуса — 10 м).
2. Поднимает мяч, который находится у первого конуса.
3. После взятия мяча участник осуществляет ведение мяча по змейке (5 разворотов на 180 градусов, расстояние между конусами — 1 метр).
4. После прохождения змейки мяч бросается в баскетбольную корзину, расположенную на площадке на расстоянии:
 - 2 метра для участников 1-й и 2-й возрастных категорий от линии броска;
 - 5 метров для участников 3-й и 4-й возрастных категорий от линии броска.

5. После броска участник подбирает мяч и в обратном порядке проходит дистанцию, оставляя мяч возле крайнего конуса, расположенного ближе всего к финишу.

6. Выполнение полосы препятствий считается завершённым после того, как последний участник команды пересечёт линию финиша.

Примечание:

Полосу препятствий участник проходит на время

За попадание мячом в корзину дается 1 дополнительный балл.

Для участников с нарушением зрения

1. По сигналу участник с линии старта/ финиша передвигается до конуса (10 м) при сопровождении волонтера или лидера;

2. Поднимает мяч, который располагается у первого конуса;

3. После взятия мяча участник фиксирует мяч у себя под правой или левой рукой и проходит змейку (5 разворотов на 180 градусов, расстояние между конусами 1 метр, мяч не должен выпасть, иначе полосу препятствий необходимо пройти заново);

4. После прохождения змейки мяч бросается в корзину (см рисунок № 6), которая расположена на площадке на расстоянии 5 метров от линии броска;

5. После чего участник без мяча передвигается к финишу преодолевая змейку в обратном порядке (5 разворотов на 180 градусов).

6. Выполнение полосы препятствий считается завершенной после того, как последний участник команды пересечет линию финиша.

Примечание:

Волонтер или лидер имеет право сопровождать участника на протяжении всей дистанции, разрешено подсказывать и сообщать, где расположен инвентарь.

Участникам разрешается держаться за волонтера или лидера при прохождении дистанции

Полосу препятствий участник проходит на время

За попадание мячом в корзину дается 1 дополнительный балл;

Если участник выронил мяч снимается 1 балл

Конус должен быть яркого цвета и быть контрастный в соотношении с полом

Дополнительно можно задействовать волонтера, который с помощью звукового сигнала (свистка или колокольчика) поможет определить местоположение корзины.

Инвентарь: контрастные конусы (5 шт.), секундомер, корзина для мячей (диаметром от 500 мм, рисунок), колокольчик, свисток, контрастная лента для обозначения разметок.

Рисунок №6

