**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении молодежной акции «Марафон Дружбы»**

**Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о проведении молодежной акции «Марафон Дружбы» (далее соответственно – Положение, Марафон) разработано во исполнение Закона Ставропольского края от 28 июля 2005 года № 40-кз «О молодежной политике в Ставропольском крае», Плана мероприятий по реализации государственной программы Ставропольского края «Молодежная политика» на 2016 год, утвержденного приказом министерства образования и молодежной политики Ставропольского края от 30.12.2015 г. № 1809-пр.

1.2. Настоящее Положение определяет цели, порядок проведения, содержание, категории участников Марафона.

1.3. Организаторами Марафона являются:

министерство образования и молодежной политики Ставропольского края;

Молодежный этнический совет Ставропольского края.

1.4. Марафон является традиционным ежегодным мероприятием и в 2016 году проводится в рамках празднования Международного дня защиты детей.

1.5. Цель Марафона - формирование здорового образа жизни и укрепление межнационального согласия среди молодежи Ставропольского края.

1.6. Время и место проведения Марафона: с 10.00 до 14.30 часов 01 июня 2016 г., территории Комсомольского озера, г. Ставрополь, Ставропольский край.

1.7. Руководство Марафоном осуществляет Организационный комитет, организация-исполнитель – Молодежный этнический совет Ставропольского края.

**Участники Марафона**

3.1. К участию в Марафоне приглашаются команды от профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Ставропольского края (далее – образовательная организация).

3.2. В состав команды входят 5 студентов образовательной организации (3 мальчика и 2 девочки) и 1 сопровождающий (преподаватель физической культуры образовательной организации). Сопровождающий в рамках Марафона войдет в состав судейской коллегии.

3.3. Представители команды должны быть одеты в спортивную форму. Приветствуется наличие формы с атрибутикой образовательной организации.

Каждая команда должна иметь табличку с наименованием образовательной организации (размер таблички – не менее формата А3 и не более формата А2., фон белый, надпись должна содержать полное или сокращенное наименование образовательной организации) и (или) флаг образовательной организации.

3.4. В рамках Марафона каждая команда принимает обязательное участие в следующих спортивных состязаниях:

**3.4.1. Эстафета 5х100м**.

Участвует вся команда.

Система подсчета: итоговое время команды.

Правила проведения. Представители команды поочередно должны пробежать пять отрезков по сто метров, передавая эстафетную палочку. Каждая команда бежит дистанцию по своей дорожке. Передача палочки следующему участнику должна осуществляться в начале и конце дистанции.

Заступ за линию старта, потеря палочки наказывается штрафным в размере 5 секунд.

**3.4.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**.

Участвует вся команда.

Система подсчета: суммарная длинна прыжка всех членов команды.

Правила проведения. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Упражнение выполняется всей командой, в зачет учитывается длина пяти прыжков. Не допускается: заступ за линию отталкивания или касание ее, выполнение отталкивания с предварительного подскока, отталкивание ногами поочередно.

**3.4.3. Попадание мячом в баскетбольную корзину**.

Участвует вся команда.

Система подсчета: итоговое количество попаданий в кольцо мячом команды.

Правила проведения. Исходное положение: спортсмен находится на линии штрафного броска. Допускается любой способ выполнения броска. Упражнение выполняется всей командой, каждый участник выполняет три попытки, в зачет учитывается результат всей команды. Не допускается: заступ за штрафную линию.

**3.4.4. Комплекс силовых состязаний.**

Участвует вся команда.

Система подсчета: общая сумма правильно выполненных упражнений, в предусмотренных 5 состязаниях.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**.

Участвует 1 член команды - мальчик.

Система подсчета: количество подтягиваний.

Правила проведения. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из следующего исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, фиксируется в исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Не допускается: подтягивание рывками или с махами ног и туловища, отсутствие фиксации в исходном положении, разновременное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**

Участвует 1 член команды - мальчик.

Система подсчета: количество отжиманий на брусьях.

Правила проведения. Исходное положение: упор - занять верхнее положение с выпрямленными в локтях руками. Руки должны держать брусья, ноги скрещены, а также согнуты в коленях, имея угол в 90 градусов. Сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется. Не допускается: отсутствие фиксации в исходном положении, поочередное разгибание рук.

**Рывок гири**.

Участвует 1 член команды - мальчик.

Система подсчета: количество поднятий гири.

Правила проведения. Для выполнения упражнения используется гиря массой 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой или левой рукой.

Рывок гири выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.

Участник имеет право отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири.

Запрещено:  оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

**Поднимание туловища из положения лежа**.

Участвует 1 член команды - девочка.

Система подсчета: количество подниманий туловища за 1 минуту.

Правила проведения. Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Не допускается: отсутствие касания локтями бедер (коленей), отсутствие касания лопатками мата, пальцы разомкнуты "из замка", смещение таза.

- **Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.**

Участвует 1 член команды - девочка.

Система подсчета: количество отжиманий.

Правила проведения. Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировавшись, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Не допускается: касание пола коленями, бедрами, тазом, нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги», отсутствие фиксации в исходном положении, поочередное разгибание рук, отсутствие касания грудью пола (платформы), разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.5. В рамках Марафона команда может принять участие в следующих спортивных состязаниях (в общий зачет не входят):

**Перетягивание каната**.

Участвует вся команда.

Правила проведения. Посередине каната делается «центральная отметка» и на расстоянии 2 метров от неё две боковых отметки. Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведённой на земле чертой. По сигналу каждая команда начинает тянуть канат, стараясь чтобы ближайшая к соперникам отметка пересекла черту на земле (то есть пытаясь перетянуть канат на 2 метра).

**Армрестлинг**.

Участвует не более 2 членов команды.

Правила проведения. Исходное положение: одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность [стол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)а, и ладони сцепляются в замок. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь [стола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Плечи участников поединка должны быть параллельны краю [стола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю или дальнюю к себе стойку [стола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Задачей соревнующихся является прижатие руки противника к поверхности стола. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Во рту не должно быть [жевательной резинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0). Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

Не допускается: использование любых предохраняющих бинтов и повязок на запястьях и локтях, а также иметь [обручальные кольца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%BE) и [перстни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C) на пальцах, преждевременный старт, отрыв локтя от подлокотника, соскальзывание локтя с подлокотника, пересечение средней линии [стола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) головой, плечами, касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук, умышленный разрыв захвата в критическом для себя положении, провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена, потеря контакта свободной руки со штырем [стола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82).

3.6. Проезд команды осуществляется за счет направляющей стороны.

3.7. Участие в Марафоне бесплатное.

3.8. Участники Марафона награждаются грамотами и кубками в общекомандном и индивидуальных зачетах.

**Программа Марафона**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 09.00 - 10.00 | Заезд участников, регистрация |  |
| 10.00 –10.30 | Открытие акции "Марафон Дружбы" |  |
| 10.30 -12.40 | Соревнования по обязательным спортивным состязаниям |  |
| 12.40 – 13.40 | Совещание жюри, подведение итогов. Соревнования по факультативным спортивным состязаниям. |  |
| 13.40 – 14.00 | Торжественное награждение победителей |  |
| 14.00 -14.30 | Разъезд участников Марафона |  |

По всем организационным вопросам можно обращаться по телефону 8 (928) 264-59-12, секретарь Молодежного этнического совета Ставропольского края Фарахманд Париса Абдул Расуловна.

Заявка подается согласно следующей форме:

**Заявка участников акции «Марафон Дружбы»**

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. сопровождающего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контакты сопровождающего: тел. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

электронная почта. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | пол | Ф.И.О.  студента | Курс | Телефон | Выполняемое силовое состязание | Заявка на участие в армрестлинге |
| 1. | м |  |  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине |  |
| 2. | м |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях |  |
| 3. | м |  |  |  | Рывок гири |  |
| 4. | ж |  |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |  |
| 5. | ж |  |  |  | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу |  |
| Заявка на участие в перетягивании каната | | | | | |  |