**Положение о проведении**

**первого межвузовского фестиваля «ActiveFest»**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Первый межвузовский фестиваль «ActiveFest» проводится в целях повышения уровня и качества физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях высшего профессионального образования (далее – вузы), укрепления спортивных традиций, привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами Фестиваля являются:

- формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у студентов;

- мониторинг уровня физической подготовленности студентов;

- популяризация видов спорта, улучшение физкультурно-спортивной работы со студентами в вузах;

- профилактика асоциальных явлений в студенческой среде;

- расширение и укрепление спортивных межвузовских связей.

**I. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль состоится 11 ноября 2016 года по адресу ул. Обвинская, д. 9 (Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа») с 10:00 до 16:00.

**II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство мероприятием осуществляют: Региональное отделение ВОО «Молодая Гвардия Единой России» Пермского края, федеральный проект «Спарта» в г. Пермь, Фестиваль Fitness Forma-T.

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К соревнованиям Фестиваля допускаются сборные команды, укомплектованные студентами образовательных учреждений высшего профессионального образования очной формы обучения независимо от их возраста и спортивной квалификации.

От каждого учреждения высшего профессионального образования допускается только одна сборная команда студентов.

Состав сборной команды от ВУЗа – не более 20 человек.

**IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00-10:30 | Регистрация участников |
| 10:30-10:50 | Открытие фестиваля. Приветствие участников |
| 10:50-15:30 | Проведение физкультурного мероприятия |
| 15:30-16:00 | Подведение итогов |
| 16:00 | Закрытие фестиваля. Награждение победителей |

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Виды упражнений:

1. Челночный бег (3х10м)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мужчины | | | Женщины | | |
|  | Золото | Серебро | Бронза | Золото | Серебро | Бронза |
| [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (сек.) | 9,2 | 10,1 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 10,9 |

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): 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 туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мужчины | | | Женщины | | |
|  | Золото | Серебро | Бронза | Золото | Серебро | Бронза |
| [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения  лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 47 | 40 | 34 | 40 | 35 | 30 |

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мужчины | | |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 |

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):  стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.  Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мужчины | | | Женщины | | |
|  | Золото | Серебро | Бронза | Золото | Серебро | Бронза |
| [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя  с прямыми ногами  на гимнастической скамье (см) | +13 | +7 | +6 | +16 | +11 | +8 |

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): 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. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мужчины | | | Женщины | | |
|  | Золото | Серебро | Бронза | Золото | Серебро | Бронза |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |

**V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители в личных видах программы Фестиваля определяются согласно правилам соревнований. Победители в командных видах программы Фестиваля определяются по наименьшей сумме мест, набранных всеми участниками команды.

**VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, победители и призеры Фестиваля, награждаются кубками и памятными призами фестиваля, участники команд награждаются медалями и дипломами фестиваля. Участники, не занявшие призового места, награждаются памятными призами фестиваля.

**VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Физкультурные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению физкультурного мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

**VIII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие в Фестивале представляются по электронному адресу [l.pashkina@fitnessformat.ru](http://vk.com/write?email=l.pashkina@fitnessformat.ru) до 5 ноября 2016 года в соответствии с Приложением № 1. По прибытию на фестиваль Руководитель команды должен представить в комиссию по допуску

- оригинал паспорта;

- студенческий билет или зачётную книжку;

- оригинал полиса обязательного медицинского страхования.

Вся необходимая информация о Фестивале размещена в группе <https://new.vk.com/mgerperm>

Контактное лицо: Пашкина Лолита

тел. 8 963 881 60 55

e-mail: [l.pashkina@fitnessformat.ru](http://vk.com/write?email=l.pashkina@fitnessformat.ru)

**Приложение № 1.**

Заявка на участие в первом межвузовском фестивале «ActiveFest»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | ВУЗ | Курс | Дата рождения | Контактный телефон |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |

ФИО руководителя сборной команды

Контактная информация