

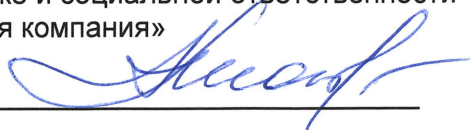
ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований «Многоборье РМК»

Утверждаю

Вице-президент
по кадровой политике и социальной ответственности
АО «Русская медная компания»

А.А. Шабарова



от «08» сентября 2025 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Соревнования «Многоборье РМК» (далее по тексту – «Соревнования») проводятся один раз в год.
- 1.2. Ответственным за подготовку и проведение Соревнований является Оргкомитет.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 2.1. Создание условий для гармоничного физического развития ребенка, укрепление здоровья детей, воспитание морально-волевых качеств.
- 2.2. Осуществление физкультурно-оздоровительных и воспитательных работ среди детей, юношей и девушек, направленных на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
- 2.3. Ведение работы по привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание помощи общеобразовательным учреждениям в организации методической и спортивно – массовой работе.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Участниками соревнований являются школьники в возрасте от 6 до 17 лет включительно (на момент проведения финальных соревнований 30.11.2025 г.), допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям (подтверждается справкой мед. организации по месту жительства).
- 3.2. Территории, в которых проводятся соревнования:

- город Карабаш;
- город Кыштым;
- Варненский р-н;
- Карталинский р-н;
- Коркинский р-н;
- город Полевской;
- Новоорский р-н;
- Нагайбакский р-н;
- поселок Томинский;
- поселок Межозерный

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Проведение Соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную Оргкомитетом.

4.2. Для участия во втором и третьем этапе соревнований необходимо подать заявку в Оргкомитет по форме (*Приложение 1*) на электронную почту karsakov_roman@rcc-group.ru (Карсаков Роман)

Срок подачи заявок: до 10.10 текущего года включительно. Без предварительной заявки участие в соревнованиях невозможно. Замена участника на другого допускается, только в случае предоставления медицинской справки о болезни заменяемого участника и при предоставлении документов на заменяющего участника согласно п.п. 3.1 настоящего Положения.

4.3. Участники прибывают на место проведения соревнований самостоятельно, не позднее, чем за 30 мин. до начала.

4.4. Форма участников: футболки, спортивные брюки или шорты, спортивная обувь. **Обязательно наличие сменной обуви при проведении соревнований в зале (подошва белая или светлая)!**

4.5. Даты проведения Соревнований будут объявлены Оргкомитетом дополнительно посредством информирования управлений образования муниципалитетов.

4.6. Соревнования проводятся поэтапно:

- **Первый этап - «Школьные отборочные».**

Соревнования проводятся на базе средних общеобразовательных учреждений (далее по тексту – «Школы») учителями ФК (прошедшими обучение по организации и проведению соревнований судейской коллегией и допущенными Оргкомитетом соревнований)

По итогам первого этапа участники, набравшие наибольшее количество баллов, проходят в следующий этап (по 1 лучшему участнику в каждой из 11 категорий и подкатегорий от каждой школы). Участие более одного участника от школы в одной категории не допускается.

- **Второй этап - «Городской отборочный».**

Второй этап проводят представители Оргкомитета соревнований (судейская коллегия) в каждом городе на базе ФОК и средних общеобразовательных учреждений

По итогам второго этапа участники, набравшие наибольшее количество баллов, проходят в следующий этап (по 11 лучших участников от каждого города)

- **Третий этап - «Финальный».**

Третий этап проводится судейской коллегией соревнований в Академии единоборств РМК (г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 212 А)

По итогам соревнований определяются 33 победителя (лучшие 3 места в каждой категории 1, 2, 3 и подкатегориях 4, 5, 6, 7).

4.7. Организация соблюдения требований охраны труда и личной безопасности участников во время проведения Соревнований:

- участники Соревнований обязаны соблюдать требования личной безопасности при проведении спортивных мероприятий, а также требования Правил противопожарного режима в Российской Федерации;
- транспортирование участников до места проведения финального этапа Соревнований, организаторы (Оргкомитет) обязаны выполнить в соответствии с требованиями правил перевозок пассажиров автомобильным, железнодорожным и авиационным транспортом в Российской Федерации;
- при наступлении несчастного случая в период проведения Соревнований участникам необходимо немедленно сообщить о несчастном случае представителю Оргкомитета, который в свою очередь немедленно извещает Вице-президенту по экологической и промышленной безопасности АО «Русская медная компания» Гончар Н.В. по телефону 8 (343) 311 11 77 или по мобильному телефону +7 912 677 00 41, и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему;
- при проведении Соревнований запрещается применять открытый огонь (факелы, фейерверки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать возгорание.

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивная программа соревнований состоит из семи заданий (видов испытаний) для семи возрастных категорий:

- категория 1: юноши 16-17 лет;
- категория 2: юноши 14-15 лет;
- категория 3: девушки 14-17 лет;
- категория 4: подкатегории: мальчики 12-13 лет, девочки 12-13 лет;
- категория 5: подкатегории: мальчики 10-11 лет, девочки 10-11 лет;
- категория 6: подкатегории: мальчики 8-9 лет, девочки 8-9 лет;
- категория 7: подкатегории: мальчики 6-7 лет, девочки 6-7 лет.

Основу соревнований составляют задания (виды испытаний), предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и уровня овладения основными прикладными навыками:

- **подтягивание из виса на высокой перекладине** (мальчики, юноши);
- **наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** (девочки, девушки);
- **прыжок в длину с места толчком двумя ногами**;
- **сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** (отжимания);
- **поднимание туловища из положения лёжа на спине** (пресс);
- **запрыгивание на тумбу**;
- **приседания**.

6. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ (ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ) СОРЕВНОВАНИЯ **ПОДТЯГИВАНИЕ из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши).** **не рекомендуется делать без предварительной разминки.**

Количество попыток-1.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ на гимнастической скамье (девочки, девушки).

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-1.

Техника выполнения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-2 (лучший результат идет в зачет).

Техника выполнения испытания.

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: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание 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.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА (ОТЖИМАНИЯ).

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-1.

Техника выполнения испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник во время выполнения должен находиться на четырех точках опоры (стопы и кисти рук). Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибаемая рука, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руку, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, продолжить выполнение испытания. Остановка в любой фазе в статичном положении допускается не более 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- испытание останавливается и результат фиксируется, если участник не выполняет требование «четырёх точек опоры»;
- испытание останавливается и результат фиксируется при нахождении в статичном положении в любой фазе выполнения упражнения более 2 секунд.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-1.

Техника выполнения испытания.

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 45 секунд (1-3 категории) или 30 секунд (4-7 категории), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ.

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-1.

Цель – выполнить как можно большее количество запрыгиваний за 30 секунд.

Высота тумбы: для категорий 4-7 вместо тумбы используется гимнастическая скамья, для категорий 1-3 30-40 см (высота двух степов для аэробики).

Техника выполнения испытания.

Цель – выполнить как можно большее количество прыжком за отведенное время.

Исходное положение – участник стоит на тумбе двумя ногами. Стартовая команда «Приготовились...Начали!». Хронометрия теста начинается со словом «Начали!». Участник спрыгивает с тумбы, затем одновременным толчком двух ног выполняется запрыгивание на тумбу. Допускаются махи руками. Участник прыгает на ширину тумбы. Каждый раз, когда участник запрыгивает на тумбу, засчитывается один прыжок. Записывается количество прыжков, успешно совершенных за отведенное время. При совершении ошибки допускается продолжение задания без остановки времени.

Ошибки, в результате которых выполнение не засчитывается:

- приземление после запрыгивания или спрыгивания на одну ногу;
- отталкивание одной ногой при запрыгивании на тумбу;

ПРИСЕДАНИЯ.

не рекомендуется делать без предварительной разминки.

Количество попыток-1.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение за 30 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Техника выполнения испытания.

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседа на выдохе участник возвращается в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- колени во время приседаний повернуты в стороны;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнования проводятся в личном зачете по каждой категории 1-3 и по каждой подкатегории в категориях 4-7. На каждом этапе соревнований судейской коллегией заполняются и подписываются официальные итоговые протоколы соревнований (**Приложение 2**). Ранжирование мест производится по сумме набранных баллов каждого участника по всем видам испытаний (от наибольшего к наименьшему). Баллы выставляются в соответствии результата в каждом виде испытаний в соответствии с «Таблицей оценки результатов по видам испытаний» (**Приложение 3**). В случае равенства количества итоговых баллов у двух и более участников, места распределяются по возрасту участников (чем младше участник, тем выше занимает позицию в итоговом протоколе).

8. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

По всем условиям, связанным с организацией и проведением соревнований, необходимо обращаться по телефонам: +7-922-146-19-29 Анастасия, эл.почта Sav-77@bk.ru
+7-905-806-41-62 Роман, эл.почта karsakov_roman@rcc-group.ru

РАЗРАБОТАНО:

СОГЛАСОВАНО:

Директор Управления социальной политики



Жукова М.А.

Приложение 1

Поименная заявка на участие в соревнованиях для 2 этапа

от _____

№ п/п	ФИО	дата рождения (число, месяц, год)	Общеобразова тельное учреждение	Состояние здоровья	ФИО законного представителя	Телефон законного представителя	Подпись законного представителя (не возражаю, нет противопоказаний)

Ответственное лицо _____
(Ф.И.О., телефон, e-mail)

5									
п/п	Участник (ФИО)	категория 7: подкатегория: мальчики 6-7 лет						Сумма баллов	Итоговое место
1									
2									
3									
4									
5									
п/п	Участник (ФИО)	категория 7: подкатегория: девочки 6-7 лет						Сумма баллов	Итоговое место
1									
2									
3									
4									
5									

Главный судья соревнований _____ / _____