

**Приложение №3  
к распоряжению  
администрации  
Лев-Толстовского  
муниципального района**

**« 25 » июля № 477**

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении экстремальной командной гонки «На высоте»  
в Лев-Толстовском муниципальном районе  
18 августа 2018 года**

**1. Цели и задачи**

- 1.1. Популяризация, активного проведения досуга и здорового образа жизни.
- 1.2. Повышение уровня сплочения и объединения спортивно-физкультурного сообщества, формирование командного духа.
- 1.3. Популяризация комплекса ГТО.
- 1.4. Выявление лучших и наиболее опытных спортсменов

**2. Сроки, место и время проведения**

- 2.1. Соревнования проводятся 18 августа 2018 г. на базе МБОУ им. Л.Н. Толстого в п. Лев Толстой.
- 2.2. Прибытие участников соревнований самостоятельно. Мандатная комиссия, регистрация и жеребьёвка команд проводится на месте проведения соревнований с 09.00 до 10.00 час.
- 2.3. Торжественное открытие в 10.00 час.
- 2.4. Начало соревнований в 10.15 час. По погодным условиям общее время проведения соревнований решением судейской коллегии может быть изменено.
- 2.5. Подведение итогов, награждение после прохождения дистанции всеми участниками соревнований.

**3. Руководство соревнованиями**

- 3.1. Подготовку и общее руководство проведения соревнований осуществляет отдел культуры, молодёжной политики, спорта и туризма администрации Лев-Толстовского муниципального района.
- 3.2. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегию.
- 3.3. Соревнования проводятся в соответствии с Положением о проведении соревнований.

**4. Участники соревнований**

- 4.1. К участию в Гонке допускаются лица от 18 лет и старше.
- 4.2. Возраст участника Гонки определяется на момент фактической даты проведения Гонки — 18.08.2018.
- 4.3. К участию в Гонке допускаются команды, прошедшие мандатную комиссию.

- 4.4. Участникам соревнований иметь при себе документы, удостоверяющие личность.
- 4.5. К участию в командных соревнованиях допускаются команды из 4-х человек в составе: 2-х мужчин и 2-х женщин.
- 4.6. Для участия в областном этапе Гонки будет сформирована команда из сильнейших участников муниципального этапа в возрасте от 25 лет и старше.

## **5. Регистрация**

5.1 Заявки на участие команд (приложение № 1) предоставляются в отдел культуры, молодежной политики, спорта и туризма администрации Лев-Толстовского муниципального района (2-й этаж, каб. 32) или отправляются на эл. почту: korshunova-96@mail.ru с 26 июля 2018 года по 17 августа 2018 года. Справки по телефонам: 8(474-64)2-29-88, 89066817150.

5.2. Команда считается зарегистрированной и допущенной к участию в гонке, если капитан предоставил в мандатную комиссию заявку на участие (приложение № 1), отказ от претензий каждого участника команды (приложение № 2).

## **6. Перечень препятствий экстремальной командной гонки «На Высоте»**

- 6.1. «Забег» Команда преодолевает дистанцию в 400 м.
- 6.2. «Горизонтальная лестница». Все члены команды должны преодолеть препятствие в виде горизонтальной лестницы.
- 6.3. «Куб» запрыгивания на куб – 50 раз. Каждый участник команды должен сделать упражнение не менее 10 раз.
- 6.4. «Скакалка». Команда должна прыгнуть через скакалку 60 раз. Двое участников крутят скакалку, двое других прыгают. Каждый участник команды должен совершить не менее 10 прыжков.
- 6.5. «Биатлон» Команда должна поразить 5 мишеней (кегли) с дистанции 10 м. теннисными мячами. Каждый участник команды должен совершить не мене 1 броска.
- 6.6. «Богатырская сажень». Команда должна преодолеть дистанцию в 25 м прыжками в длину с места толчком двумя ногами. Каждый участник команды должен сделать не менее 2 прыжков.
- 6.7. «Подтягивание». Команда должна подтянуться на перекладине 50 раз. Каждый участник команды должен совершить не менее 5 подтягиваний, мужчины из положения вертикального виса на высокой перекладине, женщины - из горизонтального положения на низкой.
- 6.8. «Богатырская зарядка». Команда должна совершить 80 подъёмов гири. Мужчины рывок гири 16 кг попеременно каждой рукой, женщины подъем гантелей по 5 кг двумя руками одновременно. Каждый участник команды должен сделать упражнение не менее 15 раз.
- 6.9. «Крепостная стена» Команда должна преодолеть стену, поднявшись по балке и спрыгнув со стены на землю.
- 6.10. «Неведомые дорожки». Команда должна преодолеть препятствие, перепрыгивая с импровизированной кочки на кочку, не коснувшись земли.
- 6.11. «Туннель» Команда должна проползти в туннеле.
- 6.12. «Колючая проволока». Команда должна проползти под препятствием.
- 6.13. «Змейка». Каждый участник команды должен пройти тренажер «змейка» с максимальной скоростью.

6.14. «Покрышка великана». Команда должна перекантовать покрышку до конуса и обратно (100 м).

6.15. «Метание набивного мяча». Каждый член команды поочередно кидает набивной двумя руками из-за головы в положении сидя, пока не преодолеют дистанцию в 80 м.

6.16. «Бревно». Прохождение командой по бревну.

6.17. «На высоте». Каждый участник должен с двумя покрышками подняться по склону, скатить покрышки со склона для следующего участника команды и так пока вся команда не окажется на склоне.

## **7. Определение победителей соревнований и награждение**

6.1. Победителем считается команда, преодолевшая дистанцию за минимальное время и без нарушений во время преодоления препятствий.

6.2. Команда победительница и команды, занявшие 2 и 3 места награждаются памятными призами.

## **8. Финансовые расходы**

8.1. Финансовые расходы, связанные с проведением соревнований несёт отдел культуры, молодёжной политики, спорта и туризма..

## **9. Примечание**

9.1. Подробная информация о Гонке размещена:

- на страницах районной газеты «Народное слово»;

- в сети интернет: на сайте администрации Лев-Толстовского муниципального района lev-adm.ru

- в социальных сетях:

«ВКонтакте» группах «Молодежь Лев-Толстовского района» <https://vk.com/levmol>, «Здоровый регион – Лев-Толстовский район» <https://vk.com/club150539586>;

«Facebook» на странице «Здоровый регион – Лев-Толстовский район» <https://www.facebook.com/Здоровый-регион-Лев-Толстовский-район-1669403243352354/> и др.

9.2. За нетактичное поведение в ходе соревнований, участники соревнований решением судейской коллегии могут быть отстранены от соревнований.

9.3. Перед началом соревнования проводится инструктаж по технике безопасности в процессе соревнований.

9.4. Во время проведения соревнований соблюдать меры безопасности и исключить несчастные случаи и травматизм.

**Приложение №1**  
к положению о проведении экстремальной  
командной гонки «На высоте»  
в Лев-Толстовском муниципальном районе  
18 августа 2018 года

**Заявка на участие в экстремальной командной гонке «На высоте»  
в Лев-Толстовском муниципальном районе**

От команды \_\_\_\_\_  
(название команды)

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. участника команды</b>	<b>Дата рождения</b>
1.		
2.		
3.		
4.		

Капитан команды \_\_\_\_\_  
Контактный телефон: \_\_\_\_\_

**Приложение №2**  
к положению о проведении экстремальной  
командной гонки «На высоте»  
в Лев-Толстовском муниципальном районе  
18 августа 2018 года

**Согласие на участие в муниципальном этапе Лев-Толстовского района  
экстремальной командной гонки «На высоте»**

Я,

\_\_\_\_\_ ,  
нижеподписавшийся(ся), был(а) проинформирован(а) и осознаю, что экстремальная командная гонка «На высоте», проводящаяся в п. Лев Толстой 18 августа 2018 года на территории МБОУ им. Л.Н. Толстого, может является источником телесных повреждений и травм, как серьезных, так и незначительных. Я добровольно участвую в забеге, полностью осознаю опасность, связанную с возможным получением травм и принимаю полную ответственность за все действия, произведенные в рамках и в связи с участием в данной гонке. Я несу ответственность за соблюдение техники безопасности, гарантирую выполнение требований организаторов гонки. Я понимаю сложность гонки и гарантирую, что не имею медицинских противопоказаний и способен преодолеть дистанцию и препятствия гонки без негативных последствий для своего здоровья. Я, отказываюсь от персональных претензий к каким-либо лицам или организациям, вовлечённых в проведение экстремальной гонки «На высоте».

Паспорт \_\_\_\_\_,

выдан \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

\*Заполняется персонально каждым членом команды