****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении ЗОЖ-Олимпиада для поколения «-Х»**

*Олимпиада проводится в рамках гранта Губернатора Челябинской области при поддержке Фонда гражданских инициатив Южного Урала «Женская ре-Эволюция», а также направления в работе библиотек «Здоровый образ жизни».*

ЦЕЛЬ: Привлечение внимания горожан в возрасте 55 лет и старше к теме физкультуры, спорта и здорового долголетия, приобщение возрастных людей к здоровому образу жизни

СПОНСОР: Тренажёрный зал для всей семьи «PowerMAXXX» (ул. Набережная, 5, 5-й этаж)

ПАРТНЁРЫ: Управление по физической культуре и спорту АМГО

УЧАСТНИКИ: Женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:

1 группа: женщины 55-59 лет, мужчины 60-64 лет

2 группа: женщины 60-64 лет, мужчины 65-69 лет

3 группа: женщины 65-69 лет, мужчины 70-74 лет

4 группа: ветераны - женщины 70 лет и старше, мужчины 75 лет и старше

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

1. Олимпиада будет проводиться в двух форматах: очном и заочном.
2. Будут представлены 3 спортивные дисциплины:
   1. Скандинавская ходьба. Результат = расстояние в км, за 15 мин.
   2. Классический жим штанги лёжа. Результат = количество раз \* на вес снаряда
   3. Плавание. Результат = количество времени в минутах за опредёлённую дистанцию в метрах.
3. Участники по желанию могут принимать участие в одной дисциплине, двух или всех трёх («абсолютка»).
4. Для участия в Олимпиаде необходимо заранее зарегистрироваться. Это можно сделатьв библиотеке по месту жительства; по телефонам библиотек (См. список телефона на сайте «Библиотеки Миасса»);по ссылке на сайте «Библиотеки Миасса» http://miasslib.ru/форма-записи/

; отправить заявку на э/я: romasko.larisa@.ru

1. Регистрация будет проходить с 26 ноября по 5 декабря 2022 г.(См.Приложение «Заявка на участие»)
2. При регистрации участники должны будут указать свои данные (год рождения – необходим для определения возрастной категории; ФИО – для оформления Грамоты, электронный контакт) и дать согласие на обработку этих данных.
3. Регистрация на конкурс будет автоматически подтверждать отсутствие у участника медицинских противопоказаний.

ПРОВЕДЕНИЕ

***Заочный этап:***

1. Участники заочного этапа выполняют спортивные упражнения самостоятельно с помощью свидетелей, которые записывают небольшие видео (можно с телефона), фиксирующие старт, финиш и показания.
2. Видеоролики необходимо послать на э/я: [romasko.larisa@.ru](mailto:romasko.larisa@.ru) не позднее 8 декабря 2022 г.
3. Подведение итогов заочного этапа будет осуществляться 9 декабря. В состав жюри войдут специалисты Управления по физкультуре и спорту АМГО и тренеры тренажёрного зала «PowerMAXXX»

***Очный этап:***

1. Очный этап пройдёт в посёлке Строителей.Сроки и время будут уточняться. Об уточнении можно узнать по телефону 8(3513)24-19-00
2. Дисциплина «Скандинавская ходьба»будет осуществляться на стадионе МКОУ «СОШ № 20» 2 (9) декабря
3. Дисциплина «Жим штанги лёжа» будет проводиться в тренажёрном зале «PowerMAXXX» - 3 декабря в 12.00 ч.
4. Дисциплина «Плавание» - в бассейне «Дельфин» (МКО СОШ № 20) с 5-9 декабря (по договорённости)

НАГРАЖДЕНИЕ

1. Победители будут распределены отдельно в очном и заочном форматах следующим образом:

По 1 победителю от возрастной категории в 1 дисциплине

По 1 победителю от возрастной категории в 2-х дисциплинах

По 1 победителю от возрастной категории в 3-х дисциплинах – абсолютный чемпион

1. Кроме зафиксированных результатов будут начисляться баллы, учитывающие возраст и технику выполнения.
2. Награждение победителей пройдёт 11 декабря в 12.00 ч. в библиотеке-филиале № 6 (п. Строителей, ул. Нахимова, д.12; тел. 24-19-00).
3. Победителям будут вручены Дипломы и подарки от спонсора - тренажёрного зала PowerMAXXX. Остальные участники получат электронные свидетельства об участии в Олимпиаде и пособие для самостоятельного осуществления домашних тренировок.

**Телефон для справок: 89939369610, куратор Лариса Ромасько**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Регистрационная заявка**

1. Имя Фамилия Отчество (для оформления наградного бланка)
2. Возраст (для установления возрастной категории)
3. Выбор спортивных дисциплин (1 или несколько по желанию):

* Скандинавская ходьба

- очно

- заочно

* Плавание

- очно

- заочно

* Классический жим штанги лёжа

- очно

- заочно

1. Контакт: телефон (электронный ящик, аккаунт в соц.сети)
2. Согласны ли вы на обработку представленных данных?

* Согласен (на)

1. Медицинских противопоказаний для участия в выбранных спортивных дисциплинах нет?

* Нет

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Таблица результатов по отдельным дисциплинам**

1. **Формат (очно, заочно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Дисциплина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО участника** | **Возраст** | **Результат** | **Место** | **Балл** |
|  |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Итоговая таблица по 2-м дисциплинам**

1. **Формат (очно, заочно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО участника** | **Возраст.кат.** | **Балл по дисц. 1** | **Балл по дисц. 2** | **Место** |
|  |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Итоговая таблица по 3-м дисциплинам – абсолютный чемпион**

1. **Формат (очно, заочно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО участника** | **Возраст.кат.** | **Балл по 1 д.** | **Балл по 2 д.** | **Балл по 2 д.** | **Место** |
|  |  |  |  |  |  |  |