

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник Департамента  
спорта и молодёжной политики  
Вологодской области



В.П. Кобыльников

2024 г.

## **Положение**

### **о проведении Первенства Вологодской области по ОФП и лыжероллерам среди лыжников-гонщиков**

#### **I. Общие положения.**

Первенство Вологодской области лыжников-гонщиков по ОФП среди лыжников-гонщиков (далее – Соревнования) проводится в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Вологодской области на 2024 год (в том числе перечень значимых официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Вологодской области), утвержденным начальником Департамента физической культуры и спорта Вологодской области от 21 декабря 2023 года, № 2-36-13-209.

#### **1. Цели и задачи.**

Соревнования являются личными и проводятся с целью:  
определение сильнейших лыжников-гонщиков;  
проверки качества летней подготовки спортсменов лыжников;  
популяризации и развития лыжных гонок в области;  
расширение спортивных и дружественных отношений;  
отбор в спортивную сборную команду.

#### **2. Предотвращение противоправного влияния на результаты соревнований.**

Запрещается противоправное влияние на результаты соревнований, в том числе:

- подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд, других участников или организаторов официального спортивного соревнования (в том числе их работников), принуждение или склонение указанных лиц к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору с указанными лицами;

- получение спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями спортивных команд, другими участниками или организаторами официального спортивного соревнования (в том числе их работниками) денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование указанными лицами услугами имущественного характера, извлечение ими



других выгод и преимуществ или их предварительный сговор;

- использование, распространение и (или) предоставление полученной физическим лицом инсайдерской информации в сфере физической культуры и спорта, доступ к которой возникает у него в связи с осуществлением им трудовой или иной деятельности (в том числе в качестве непосредственного участника официального спортивного соревнования или спонсора такого соревнования) на основании договора с организатором официального спортивного соревнования или с организацией, участвующей в подготовке и проведении соответствующего официального спортивного соревнования, либо в случае, если физическое лицо является учредителем такой организации;

- принятие мер по предотвращению конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, которое привело к достижению заранее определенных результата или исхода официального спортивного соревнования;

- требование, запрещающее участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Запрещается участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на соревнования:

для спортсменов – на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для спортивных судей – на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они обеспечивают соблюдение правил вида или видов спорта и положений (регламентов) о соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для тренеров – на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они проводят тренировочные мероприятия и осуществляют руководство состязательной деятельностью спортсменов, участвующих в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для руководителей спортивных команд – на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым руководимые ими спортивные команды участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях,

для других участников официальных спортивных соревнований – на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.

## **II. Права и обязанности организаторов спортивных соревнований.**

Общее руководство организацией и проведением соревнований



осуществляет Департамент спорта и молодёжной политики Вологодской области.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на автономное учреждение физической культуры и спорта Вологодской области «Центр спортивной подготовки», на главную судейскую коллегия и Вологодскую областную Федерацию по лыжным гонкам Вологодской области.

### **III. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

Соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Вологодской области и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину или наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка «Допуск от (дата) имеется», к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику) или комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденном Министерством спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года.



#### **IV. Общие сведения о соревнованиях**

Соревнования проводятся 20-22 сентября 2024 года в ЦЛСиО «Карпово», Череповецкий муниципальный район.

##### **Программа соревнований**

**20.09.2024 г.** – Приезд участников. Размещение.

Комиссия по допуску 14<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> час.

Официальная тренировка 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> час. ОФП, кросс 6,8 км, 3,4 км, 2 км

Собрание представителей команд 18<sup>00</sup> час.

**21.09.2024 г.**

**ОФП:** силовая гимнастика: юноши – подтягивание из виса на перекладине, девушки – сгибание-разгибание рук у поре лежа (отжимание), многоскок:

10.30. Ст. юноши, девушки (2007-2008 г.р.) – силовая гимнастика

10.30 Ср. юноши, девушки (2009-2010 г.р.) – многоскок

11.15. Ст. юноши, девушки (2007-2008 г.р.) – многоскок

11.15. Ср. юноши, девушки (2009-2010 г.р.) – силовая гимнастика

12.00 Мл. юноши (2011-2012 г.р.) - силовая гимнастика

12.00 Мл. девушки (2011-2012 г.р.) - многоскок

12.45. Мл. юноши (2011-2012 г.р.) – многоскок

12.45. Мл. девушки (2011-2012 г.р.) – силовая гимнастика

##### **Кросс:**

Возрастные группы, дистанции:

12.30. Ст. юноши, девушки (2007-2008 г.р.) – 6,8 км/3,4 км;

12.50 Ср. юноши, девушки (2009-2010 г.р.) – 3,4 км/3,4 км;

13.30 Мл. юноши, девушки (2011-2012 г.р.) – 2 км/2 км.

Официальная тренировка 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> час. (Лыжероллеры.

Индивидуальная гонка 11,7 км, 7,8 км, 3 км, классический стиль).

**22.09.2024 г.**

**10.30. Лыжероллеры, стиль классический, индивидуальная гонка.**

Ст. юноши, девушки (2007-2008 г.р.) - 11,7 км (3 круга) / 7,8 км (2 круга)

Ср. юноши, девушки (2009-2010 г.р.) – 7,8 км (2 круга) / 7,8 км (2 круга)

Мл. юноши, девушки (2011-2012 г.р.) – 3 км/3 км

Соревнования проводятся согласно правилам вида спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05 декабря 2022 г. № 1130.

#### **V. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по возрастным группам: девушки и юноши младшего возраста 2011-2012 г.р., девушки и юноши среднего возраста 2009-2010 г.р., девушки и юноши старшего возраста 2007-2008 г.р.

**Спортсмены участвуют в соревнованиях на выдаваемых организаторами соревнований лыжероллерах фирмы-производителя:**

**“Эльва-спорт” с креплениями системы SNS, NNN, а также NIS платформами для установки креплений. По возможности, рекомендуется спортсменам иметь свои крепления, устанавливаемые на платформу NIS.**

Нахождение на трассе во время гонки всех, кроме участников соревнования, запрещено! Спортсмены, выполняющие разминку на трассе соревнований во время гонки, к старту не допускаются!

Каждый участник обязан на дистанции быть в защитном шлеме и очках (п.43.8 ПСЛГ).

**Многоскок (десятерной) прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется на размеченной дорожке (опиленной или песочной). Участник от отмеченной линии, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, приземляется на обе ноги. Выполняется 2 попытки, в зачет идет лучшая из них.

**Силовая гимнастика:**

**Юноши – подтягивание из вися на высокой перекладине (подтягивание)**

Подтягивание из вися 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Время выполнения: 2 минуты

**Ошибки:** 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

**Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)**

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, будет проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: 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 «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время выполнения: 2 минуты

**Ошибки:**

касание пола коленями, бедрами, тазом;  
нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;



отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
 поочередное разгибание рук;  
 отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### VI. Заявки на участие.

Участвующие организации до 19 сентября 2024 года 18 часов регистрируют участников на сайте <https://orgeo.ru/event/37125>

Заявки, заверенные медицинским учреждением (или медицинские справки), предоставляются на комиссию по допуску, либо высылаются на электронную почту [ski35vo@mail.ru](mailto:ski35vo@mail.ru) их сканы (фото) не позднее 16 часов 20 сентября 2024 г.

#### VII. Условия подведения итогов.

По общей физической подготовке победитель определяется по наименьшей сумме мест, набранных участником. При этом сумма мест определяется в два этапа: на первом этапе определяется место по сумме мест за силовую гимнастику и многоскок. Далее, место, занимаемое спортсменом по сумме мест за силовую гимнастику и многоскок суммируется с местом, занятым в кроссе (таблица 1).

Таблица 1

#### Определение победителя по результатам соревнований по ОФП

Место	ФИ	Силовая гимнастика		Многоскок		Результат двух видов (силовая + многоскок)		Кросс		Итоговая сумма мест
		Рез-т	место	Рез-т	место	Сумма мест	Место	Рез-т	место	
1	Иванов П	12	3	25,15	1	4	2	12.15	1	3
2	Сидоров Т	18	1	23,15	2	3	1	13.02	2	3
3	Петров И	15	2	22,10	3	5	3	13.12	3	6

При равной итоговой сумме мест преимущество отдается спортсмену, показавшему более высокий результат в кроссе.

В соревнованиях на лыжероллерах места распределяются в соответствии с временем преодоления дистанции участником соревнований.

Информационный отчет, итоговые протоколы, фотоальбомы об итогах проведения соревнований на электронном носителе предоставляются в течение 1 дня в АУ ФКиС ВО «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области».

Информационный отчет, итоговые протоколы об итогах проведения соревнований на бумажном носителе предоставляются в течение 3-х дней в АУ ФКиС ВО «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области».

#### VIII. Награждение победителей и призеров.

По итогам соревнования победители и призеры в каждой возрастной

группе по каждому виду программы (ОФП и лыжероллеры) награждаются медалью и грамотой Департамента спорта и молодёжной политики Вологодской области

Организаторами могут быть установлены дополнительные и специальные призы.

### **IX. Условия финансирования.**

Расходы, связанные с проведением соревнований (награждение, оплата питания судей и волонтеров, оплата медицинского работника, оплата услуг охраны) производятся за счет средств субсидии, выделяемой Департаментом физической культуры и спорта Вологодской области автономному учреждению физической культуры и спорта Вологодской области «Центр спортивной подготовки» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания.

Иные расходы за счет средств Вологодской областной Федерации по лыжным гонкам Вологодской области.

Расходы по участию в соревнованиях (проезд, питание, проживание, суточные) несут командирующие организации.

В целях организации планомерной работы по размещению и питанию, просим Вас дать заявки до 15 сентября 2024 года по тел. 89212530163. В случае подачи заявки позднее указанного срока или ее отсутствия, размещение на период проведения соревнований **не может быть гарантировано.**

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования и основанием для командирования спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на указанные спортивные соревнования.**