

# ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА В КИРОВСКОМ РАЙОНЕ!



Приглашаем всех желающих



принять участие

в спортивном празднике

---

**13** августа в **12.00**

на стадионе «Шторм»,

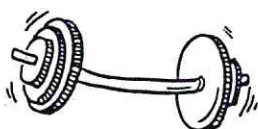


по адресу: пр. Народного Ополчения, д.24

---

По всем вопросам обращаться по телефону: 376-63-59

или по электронной почте: [smr@nz-sport.ru](mailto:smr@nz-sport.ru).



**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведения физкультурного мероприятия**  
**«День физкультурника в Кировском районе»**

**Дата проведения:** 13 августа 2022 г., начало в 12:00.

**Место проведения:** стадион «Шторм», пр. Народного Ополчения, д. 24.

**ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

**12.00** – торжественное открытие, награждение лучших спортсменов и сотрудников сферы спорта, показательные выступления;

**12.20-15.00** – турниры, интерактивы, мастер-классы, лотерея.

В рамках Дня физкультурника пройдут **следующие турниры и испытания:**

**Турнир по мини-футболу (улица).**

Состав команды – 5 человек (4 – в поле, 1 – вратарь). Возраст участников – 17 лет и старше. 2 периода по 10 мин. Схема проведения турнира определяется в зависимости от количества поданных заявок.

Все спортсмены, участвующие в турнире, должны иметь допуск врача.

Прием заявок согласно установленной форме (см. *Приложение*) осуществляется до 11 августа 2022 г на электронную почту: [smr@nz-sport.ru](mailto:smr@nz-sport.ru).

**Турнир по пляжному волейболу (уличная площадка).**

Турнир по волейболу среди команд Кировского района. Состав команды – 2 человека (независимо от пола). Матчи проводятся до двух побед в сетях одной из команд. Каждый сет играется до 15-ти очков, с минимально допустимой разницей в 2 очка. Схема проведения турнира определяется в зависимости от количества поданных заявок.

Все спортсмены, участвующие в турнире, должны иметь допуск врача.

Прием заявок согласно установленной форме (см. *Приложение*) осуществляется до 11 августа 2022 г на электронную почту: [smr@nz-sport.ru](mailto:smr@nz-sport.ru).

**Выполнение испытаний ВФСК ГТО**

Личный зачет. Возрастные категории: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-13 лет, 14-17 лет, 18-39 лет, 40-59 лет, 60+ лет.

Виды испытаний:

№ п/п	Вид испытания	Мужчины/ мальчики	Женщины/ девочки
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине		+
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 минута)		+
4.	Подъём гири	+	
5.	Наклон вперед из положения стоя	+	+
6.	Прыжок с места в длину толчком двумя ногами	+	+
7.	Подъём туловища из положения лежа на спине (1 минута)	+	+

Все участвующие должны иметь допуск врача и персональный унифицированный номер (УИН), который можно получить при регистрации во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО»).

### **Интерактивные зоны.**

Принять участие может любой желающий (медицинский допуск не нужен). На входе участник получает флаер с картой мероприятия. За выполнение любого задания участник получает отметку (печать) на флаер. Нужно собрать минимум пять отметок, чтобы принять участие в розыгрыше призов.

1. «Дартс». Для получения наклейки необходимо набрать не менее 40 очков за 3 броска.

2. «Лабиринт». Конкурс проводится по схеме ориентирования «лабиринт». Для получения наклейки необходимо собрать правильно все контрольные пункты.

3. «Рыцарский турнир». Схватка на бревне. Приглашаются 2 участника. Необходимо скинуть противника с бревна, используя мягкий меч. Победитель схватки получает наклейку.

4. «Сумоисты». Приглашаются 2 участника. Участники надевают большие костюмы сумоистов. Победитель схватки получает наклейку.

5. «Умелые ручки». Для получения наклейки необходимо провисеть на крутящемся турнике 1 минуту.

6. «Зналок спорта». Участникам предлагается ответить на 10 вопросов, посвященных спорту. Для получения наклейки необходимо правильно ответить минимум на 6 вопросов.

7. «Канатка». Для получения наклейки необходимо выиграть в конкурсе «перетягивание каната».

8. «Тир». Для получения наклейки необходимо набрать не менее 20 очков за 3 выстрела.

Содержание интерактивных зон может меняться по решению организаторов.

### **Мастер-классы.**

В мастер-классах может принять участие **любой желающий**.

1. Мастер-класс по стрельбе (выставка оружия).

2. Мастер-класс по преодолению полосы препятствий.

3. Мастер-класс по регби.

4. Мастер-класс по йоге.

5. Мастер-класс по боксу.

6. Мастер-класс по армлифтингу.

7. Силовой экстрим.

Содержание мастер-классов может меняться по решению организаторов.

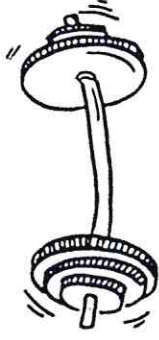
**По всем вопросам обращаться по телефону: 376-63-59 или по электронной почте: [smr@nz-sport.ru](mailto:smr@nz-sport.ru).**



# ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА В КИРОВСКОМ РАЙОНЕ

**КОГДА:** 13 августа 2022 г., начало в 12:00.

**ГДЕ:** стадион «Штурм», пр. Народного Ополчения, д. 24.



## ЧТО БУДЕТ?



**12.00** – торжественное открытие, награждение лучших спортсменов и сотрудников сферы спорта, показательные выступления;

**12.20-15.00** – турниры, интерактивы, мастер-классы, лотерея.

### Турнир по мини-футболу (улица).

Состав команды – 5 человек (4 – в поле, 1 – вратарь). Возраст участников – 17 лет и старше. 2 периода по 10 мин.

### Турнир по пляжному волейболу (уличная площадка).

Состав команды – 2 человека (независимо от пола). Возраст участников – 17 лет и старше. Матчи проводятся до двух побед в партиях одной из команд. Каждая партия играется до 15-ти очков с минимально допустимой разницей в 2 очка.



### Выполнение испытаний ВФСК ГТО (улица).

Личный зачет. Возрастные категории: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-13 лет, 14-17 лет, 18-39 лет, 40-59 лет, 60+ лет.

#### Виды испытаний:

№ п/п	Вид испытания	Мужчины/ мальчики	Женщины/ девочки
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине		+
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 минута)		+
4.	Подъём гири	+	
5.	Наклон вперед из положения стоя	+	+
6.	Прыжок с места в длину толчком двумя ногами	+	+
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)	+	+

Все участвующие должны иметь допуск врача и персональный унифицированный номер (УИН), который можно получить при регистрации во всероссийской системе АИС ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ВФСК «ГТО»).



## КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ?

Все спортсмены, участвующие в турнирах по мини-футболу и пляжному волейболу, должны иметь **допуск врача**. Прием заявок осуществляется до **11 августа 2022 г.** на электронную почту: [smg@nz-sport.ru](mailto:smg@nz-sport.ru).  
Схемы проведения турниров определяются в зависимости от количества поданных заявок.

## ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ?

Помимо спортивных соревнований **любой желающий** (медицинский допуск не нужен) сможет принять участие в спортивных конкурсах, интерактивных зонах и мастер-классах.

**Также всех участников вкусно накормят полевыми кухней.**

### Вы сможете:

- проверить себя на меткость в тире или дартсе;
  - почувствовать себя рыцарем и скинуть соперника с бревна;
  - освежить свои познания в спорте в нашей викторине;
  - попробовать найти выход из лабиринта;
  - одолеть соперника в схватке «сумо»;
- попытаться удержаться на крутящемся турнике;
  - приобщиться к традиционной мужской культуре казачества;
  - показать свою силу в перетягивании каната и многое-многое другое.



Также все желающие смогут принять участие в **мастер-классах** по стрельбе, боксу, преодолению полосы препятствий, регби, йоге и силовому экстриму. Приходите на наши мастер-классы, где Вы узнаете много нового и интересного!

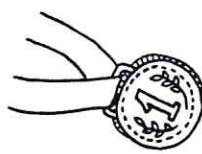
## Будут ли призы?

Да! Каждому участнику будет выдан флаер, за выполнение любого задания вы получаете отметку (печать) на флаер. Собрав 5 отметок, можно принять участие в розыгрыше призов. Также будут награждены наиболее отличившиеся участники турниров по мини-футболу, пляжному волейболу и самые активные в выполнении норм ГТО.



## ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ? МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ!

По всем вопросам обращаться по телефону: **376-63-59**  
или по электронной почте: [smg@nz-sport.ru](mailto:smg@nz-sport.ru).



**БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА НАШЕМ СПОРТИВНОМ ПРАЗДНИКЕ!**