

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель главы администрации
федеральной территории «Сириус» -
директор департамента
научно-технологического развития,
образования, культуры, молодежной
политики и спорта

И.В. Новокрещенов

« »

2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности директора
муниципального автономного
учреждения «Художественно-
исторический центр «Сириус»

А.А. Котелевская

« »

2026 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника

2026 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования, посвященные Дню физкультурника (далее - мероприятие) проводится в соответствии с распоряжением администрации федеральной территории «Сириус» от 16 февраля 2026 года № 25-ра «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус» на 2026 год» с целью создания физкультурно-оздоровительного досуга для жителей и гостей федеральной территории «Сириус».

Задачи мероприятия:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни и формирование ответственного отношения к своему здоровью у детей и взрослых;
- вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- создание условий, способствующих физическому воспитанию и повышению уровня физической подготовленности граждан путем их активного вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится 8 августа 2026 года с 13:30 до 19:00 на федеральной территории «Сириус» в Спортивном парке по адресу: Олимпийский проспект, 36с5. Лекции, приуроченные ко Дню физкультурника, пройдут в ВК доме по адресу: Олимпийский проспект, 36с1.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет администрация федеральной территории «Сириус» (далее — администрация ФТ «Сириус»).

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на муниципальное автономное учреждение «Художественно-исторический центр «Сириус» (далее — организатор, МАУ «ХИЦ «Сириус»).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К посещению лекций, приуроченных ко Дню физкультурника, допускаются участники от 14 лет и старше, прошедшие предварительную регистрацию на портале «Сириус» – просветительская среда».

К участию в мастер-классах от партнеров допускаются участники от 5 лет и старше, прошедшие предварительную регистрацию на портале «Сириус» – просветительская среда».

К участию в **турнире по пляжному волейболу** допускаются команды из двух человек от 16 лет и старше. Представителю команды необходимо пройти регистрацию на портале «Сириус» – просветительская среда», загрузив заполненный заявочный лист по форме, утвержденной Приложением № 1 к настоящему Положению. Завершение регистрации подтверждается после проверки данных организаторами.

К участию в соревнованиях допускаются:

- мужчины и женщины в возрасте от 18 лет (за исключением профессиональных спортсменов по виду спорта «волейбол» и/или участников краевых и/или всероссийских соревнований по классическому и/или пляжному волейболу в период 2022-2026 гг), прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1);
- юноши и девушки в возрасте от 16 до 17 лет включительно, являющиеся участниками специализированных программ, секций по избранному виду спорта «волейбол», прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1) и представившие согласие одного из родителей (законного представителя) на участие в Турнире в день соревнований (Приложение 2).

Турнир по пляжному волейболу проводится в одной категории среди смешанных команд.

Состав команды: 2 (два) игрока. Для участников команды, не достигших 18 лет, необходимо сопровождение от тренера или представителя команды.

Максимальное количество команд, допускаемых к турниру, 8 (восемь).

К участию в **турнире по баскетболу** допускаются:

- мужчины в возрасте от 18 лет (за исключением профессиональных спортсменов в спортивных дисциплинах «баскетбол» и/или «баскетбол 3х3», участников всероссийских соревнований в спортивных дисциплинах «баскетбол» и/или «баскетбол 3х3» в период 2024-2026 гг), прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1);
- юноши в возрасте от 14 до 17 лет включительно, являющиеся участниками специализированных программ, секций по избранному виду спорта «баскетбол», прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1) и представившие согласие одного из родителей (законного представителя) на участие в Турнире (Приложение 2) в день соревнований.

Турнир по баскетболу 3х3 проводится среди мужских команд.

Состав команды: 4 (четыре) игрока. Для участников команды, не достигших 18 лет, необходимо сопровождение от тренера или представителя команды.

Максимальное количество команд, допускаемых к турниру — 10 (десять). В случае достижения установленного лимита числа команд при регистрации последующие заявки вносятся в лист ожидания в порядке их поступления.

Если команда, ранее допущенная к участию в отборочном этапе, по объективным причинам не может в нём участвовать, её место занимает первая по очерёдности команда из листа ожидания.

К участию в **турнире по мини-футболу** допускаются:

- мужчины в возрасте от 18 лет (за исключением профессиональных спортсменов по виду спорта «футбол» и/или «мини-футбол», прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1);
- юноши в возрасте от 14 до 17 лет включительно, являющиеся участниками специализированных программ, секций по избранному виду спорта «футбол», прошедшие предварительную регистрацию в составе команды (Приложение 1) и представившие согласие одного из родителей (законного представителя) на участие в Турнире (Приложение 2) в день соревнований.

Состав команды: от 5 до 8 игроков. Для участников команды, не достигших 18 лет, необходимо сопровождение от тренера или представителя команды.

Максимальное количество команд, допускаемых к турниру — 10 (десять).

К участию в **эстафете по многоборью** допускаются мужчины и женщины в возрасте от 18 лет.

Эстафета по многоборью пройдет в двух зачетах:

Индивидуальный зачет среди мужчин и женщин отдельно;

Командный зачет — состав команды 5 человек, из них минимум 2 женщины.

Участники индивидуального зачета должны пройти регистрацию на мероприятие через портал «Сириус» – просветительская среда» до начала проведения мероприятия. Завершение регистрации подтверждается после проверки данных организаторами.

Для участия в командном зачете представителю команды необходимо заполнить заявочный лист в соответствии с Приложением №3 к настоящему Положению и прикрепить его при регистрации через портал «Сириус» – просветительская среда». Завершение регистрации подтверждается после проверки данных организаторами.

Требования к уровню физической подготовки не предъявляются.

Наличие спортивной формы одежды и обуви обязательно для всех участников мероприятия.

Регистрация на мероприятие завершается 06.08.2026 в 10:00 (время московское).

Принимая участие в мероприятии, участник дает свое согласие на сбор, запись, систематизацию, хранение, уточнение, извлечение и использование организатором следующих персональных данных: фамилия, имя, отчество, год рождения, адрес электронной почты и иные данные, предоставленные организатору в связи с участием в мероприятии.

Участник также соглашается на размещение организатором своих персональных данных в СМИ, на официальном портале федеральной

территории «Сириус» и других интернет-ресурсах, на передачу организатором своих персональных данных в Службу безопасности объекта, на котором проходит мероприятие.

К участию в мероприятии не допускаются лица с острыми или хроническими заболеваниями в стадии обострения, нервно-психическими расстройствами, заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, хирургическими патологиями, травмами и заболеваниями ЛОР-органов и глаз, кожно-венерическими и инфекционными заболеваниями.

Во время проведения мероприятия категорически запрещено употреблять алкогольные напитки, курить, использовать нецензурную лексику, оставлять без присмотра несовершеннолетних детей.

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в соответствии с расписанием (время московское):

- 13:30 — 14:30 Лекция, о здоровом образе жизни
- 14:00 — 19:00 Финал турнира по баскетболу 3х3
- 15:00 — 16:00 Лекция, о здоровом образе жизни
- 15:00 — 19:00 Мини-турнир по пляжному волейболу
- 16:00 — 18:00 Регистрация участников
- 16:00 — 16:20 Церемония открытия мероприятия
- 16:20 — 18:30 Эстафета по многоборью
- 16:20 — 19:00 Турнир по мини-футболу
- 16:20 — 18:30 Мастер-классы от партнеров для детей от 5 лет
- 16:20 — 18:30 Анимационная программа для детей до 5 лет
- 18:30 — 19:00 Церемония закрытия мероприятия

Турнир по пляжному волейболу

14:30-14:50 – сбор команд, мандатная комиссия, жеребьевка, разминка, опробование площадки.

Отборочный этап турнира в формате «сайд-аут»:

- 14:50-15:00 – разминочный раунд «сайд-аут»
- 15:00-15:20 – I раунд «сайд-аут»
- 15:20-15:40 – II раунд «сайд-аут»
- 15:40-16:00 – III раунд «сайд-аут»
- 16:00-16:20 – IV раунд «сайд-аут»
- 16:20-16:30 – подведение итогов этапа «сайд-аут»

Финальный этап турнира:

- 16:30-17:30 – полуфинальные матчи турнира
- 17:30-18:30 – финальные матчи турнира
- 18:30-19:00 – подведение итогов, общая церемония награждения.

Турнир по баскетболу 3х3

18 и 31 июля 2026 года – отборочные турниры соревнований, 8 августа 2026 года – финальный турнир

18 июля – первый отборочный турнир из 10 команд

16:00-16:10 – сбор команд, жеребьевка, разминка, опробование площадки;

16:10-19:10 – групповой этап турнира 1 и 2 групп

19:10-20:30 – игры плей-офф

20:30-20:50 – финал турнира

20:50-21:00 – подведение итогов, награждение команд

31 июля – второй отборочный турнир из 10 команд

17:00-17:10 – сбор команд, жеребьевка, разминка, опробование площадки;

17:10-20:10 – групповой этап турнира 1 и 2 групп

20:10-21:30 – игры плей-офф

21:30-21:50 – финал турнира

21:50-22:00 – подведение итогов, награждение команд

8 августа – финальный турнир из 8 команд

14:00-14:10 – сбор команд, мандатная комиссия, жеребьевка, разминка, опробование площадки

14:10-16:40 – групповой этап турнира 1 и 2 групп

16:40-18:00 – игры плей-офф

18:00-18:30 – финал турнира

18:30-19:00 – подведение итогов, общая церемония награждения.

Турнир по мини-футболу

16:00-16:30 – сбор команд, мандатная комиссия, жеребьевка, разминка, опробование площадки

16:30–16:45 – четвертьфинал 1 (команда 1 – команда 8)

16:45–17:00 - четвертьфинал 2 (команда 4 – команда 5)

17:00–17:15 - четвертьфинал 3 (команда 2 – команда 7)

17:15–17:30 - четвертьфинал 4 (команда 3 – команда 6)

17:30–17:45 – проведение полуфинала

17:45–18:00 – матч за 3 место

18:00–18:15 – финал турнира (матч за 1 место)

18:30–19:00 - подведение итогов, общая церемония награждения.

Эстафета по многоборью проводится в индивидуальном и командном зачетах с фиксацией итоговых результатов по времени. В командном зачете участвуют команды в составе пяти человек, из них минимум 2 женщины.

Время прохождения эстафеты по многоборью для индивидуального и командного зачетов, а также порядок прохождения этапов эстафеты приведены в Приложении №4 к настоящему Положению.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В турнире по пляжному волейболу итоги подводятся в соответствии с правилами вида спорта «волейбол».

Результаты каждого матча фиксируются в протоколе и заносятся в турнирную таблицу. Игры проводятся мячами «MIKASA BV550C». Каждой команде для разминки предоставляется по одному мячу «MIKASA BV550C».

Команды участвуют в серии игровых раундов. подача осуществляется поочередно в соответствии с установленной очередностью; розыгрыш завершается начислением очка одной из команд по правилам пляжного волейбола. Перед началом разминочного раунда проводится жеребьевка, которая определяет очередность участия команд. По итогам разминочного раунда, с учётом результатов розыгрышей и в соответствии с правилами вида спорта «волейбол», определяется команда, получающая приоритетное положение основного раунда, а также фиксируется очередность подачи для остальных команд. Отборочный этап состоит из четырёх основных раундов. По результатам каждого раунда из турнира выбывает одна команда, набравшая наименьшее количество очков в данном раунде. По результатам основных четырех раундов отборочного этапа турнир покидают четыре команды – в каждом раунде определяется команда, набравшая наименьшее количество очков, которая покидает турнир.

Оставшиеся лучшие четыре команды проходят в финальный этап турнира. По результатам 4 раунда «сайд-аут» распределяются места команд, прошедших в финальный этап, по количеству набранных очков в 4 раунде.

Все матчи финального этапа длятся до двух побед в партиях до 15 очков каждая с минимальным преимуществом одной из команд в 2 очка.

Финальный этап турнира состоит из двух полуфинальных матчей:

1 место отборочного этапа - 4 место отборочного этапа

2 место отборочного этапа – 3 место отборочного этапа

И двух финальных матчей:

Матч за 3-е место - команды, проигравшие в полуфинальных матчах

Матч за 1-е место - команды, победившие в полуфинальных матчах

В турнире по баскетболу 3х3 итоги подводятся в соответствии с правилами вида спорта «баскетбол». Победители и призеры определяются в общей категории участия.

Максимальное количество команд участников – 10.

Результаты каждого матча фиксируются в протоколе и заносятся в турнирную таблицу. Игры проводятся мячами «Wilson 3х3». Каждой команде для разминки предоставляется по одному мячу «Wilson 3х3».

На Первом и Втором туре команды делятся на 2 группы по 5 команд в каждой. Распределение по группам осуществляется жеребьевкой перед каждым туром. Внутри каждой группы команды играют по круговой системе матч до 21 очка (или финальный счет фиксируется по истечению 10 минут игры чистого времени). Места в группе определяются по количеству выигранных игр.

При равенстве этого показателя преимущество получает команда забившая большее количество очков за групповой турнир. Команды, занявшие 5-е место в группе, выбывают из турнира. Команды, которые заняли 3-е и 4-е места, разыгрывают между собой места с 5-го по 8-е: команды, ставшие третьими в своих группах, играют друг с другом за 5-е и 6-е места, а команды, занявшие 4-е место, — за 7-е и 8-е. Команды, занявшие 1-2 места в обеих группах разыгрывают между собой плей-офф.

Этап плей-офф игр состоит из 4 матчей:

1 место группы 1 – 2 место группы 4

1 место группы 2 – 2 место группы 3

1 место группы 4 – 2 место группы 1

1 место группы 3 – 2 место группы 2

Все команды в туре 1 и 2 набирают рейтинговые очки по схеме:

1 место – 100 баллов

2 место – 95 баллов

3 место – 90 баллов

4 место – 80 баллов

5 место – 70 баллов

6 место – 60 баллов

7 место – 50 баллов

8 место – 40 баллов

9 и 10 место по 20 баллов

В финальном турнире участвует 8 команд (набравших максимальное количество баллов в первых двух турнирах).

В финальном турнире рейтинговые баллы распределяются следующим образом:

1 место – 100 баллов

2 место – 90 баллов

3 место – 80 баллов

4 место – 70 баллов

5-8 место – по 50 баллов

В конце финального турнира определяется абсолютный чемпион, набравший по итогу трех турниров максимальное количество баллов.

Все матчи длятся до 21 очка либо по истечению 10 минут игрового времени.

В турнире по мини-футболу итоги подводятся в общей категории участия в соответствии с правилами вида спорта «футбол».

Максимальное количество команд участников – 8.

Турнир состоит из этапов «плей-офф», полуфинала и финала.

Этап «плей-офф» состоит из четырех матчей по 15 минут:

1 матч: команда 1 – команда 8

2 матч: команда 4 – команда 5

3 матч: команда 2 – команда 7

4 матч: команда 3 – команда 6

Команды, проигравшие матчи «плей-офф», выбывают из турнира.

Полуфиналы и финал включают четыре матча по 15 минут:

5 матч – победители 1 и 3 матча

6 матч – победители 2 и 4 матча

7 матч (за третье место) – проигравшие в 5 и 6 матчах

8 матч (финал) – победители 5 и 6 матчей.

Все матчи длятся 15 минут грязного времени.

Мандатная комиссия проводится перед началом соревнований, присутствие каждого участника команд на ней обязательно; тренер либо совершеннолетний представитель команды представляет комиссии заполненный заявочный лист (Приложение № 1), а каждый участник — документ, удостоверяющий личность, и, в случае участия несовершеннолетних в турнире, — согласие родителей на участие (Приложение № 2).

Организатор оставляет за собой право изменить систему проведения турниров в зависимости от количества команд и других обстоятельств.

Итоги эстафеты по многоборью определяются в соответствии с Приложением №4 к настоящему Положению.

Организатор в течение 3 рабочих дней в электронном виде предоставляет в администрацию ФТ «Сириус» информационную справку и фотоальбомы об итогах проведения мероприятия, а также в течение 3 дней после окончания мероприятия, публикует фотографии на следующих информационных ресурсах: <https://vk.ru/siriusart2022>, <https://t.me/siriusart2022>, <https://web.max.ru/-70980914970859>.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие призовые места в мини-турнире по пляжному волейболу, мини-футболу, баскетболу 3х3, а также победителей и призеров в эстафете по многоборью в индивидуальном и командном зачетах, будут награждены медалями и специальными призами.

Церемония награждения состоится в день проведения мероприятия на месте его проведения.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение организации и проведения мероприятия осуществляется на основании субсидии бюджетным и автономным учреждениям на проведение физкультурных мероприятий в федеральной территории «Сириус» в рамках Государственной программы федеральной территории «Сириус» «Развитие физической культуры и спорта в федеральной территории «Сириус», утвержденной постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 15 ноября 2023 года № 135-п.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей мероприятия осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и проведения массовых общественных мероприятий в области образования, культуры, спорта и молодежной политики в федеральной территории «Сириус», утвержденным постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 12 января 2024 года № 1-п.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144-н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в любительских турнирах по пляжному волейболу, баскетболу 3х3, мини-футболу и эстафете по многоборью представителю команды необходимо пройти регистрацию на портале «Сириус» – просветительская среда», загрузив заполненный заявочный лист по форме, утвержденной Приложением №1 и Приложением №3 к настоящему Положению. Завершение регистрации подтверждается после проверки данных организаторами.

Регистрация команд завершается 06.08.2026 в 10:00 или по достижению лимита участников.

В день проведения мероприятия командам необходимо подтвердить свое участие в зоне регистрации.

Контактное лицо по вопросам регистрации: Пак Анна Андреевна, эл. почта: pak.aa@sirius-ft.ru.

XI. ИНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Организатор мероприятия оставляет за собой право вносить изменения в настоящее Положение. Изменения вступают в силу с момента их публикации на официальном информационном канале МАУ «ХИЦ «Сириус» <https://t.me/siriusart2022> и <https://max.ru/-71050118955243>.

Организатор не несет ответственности:

- за незнание или несоблюдение участниками мероприятия требований и правил, установленных настоящим Положением, за любые убытки

и моральный вред, понесенные участниками мероприятия в результате ошибочного понимания или непонимания условий Положения;

- за повреждения или ущерб, нанесенные участнику мероприятия и/или его имуществу во время мероприятия, если только эти повреждения или ущерб не были допущены ответственными лицами по неосторожности или умышленно в результате пренебрежения своими обязанностями по отношению к участнику мероприятия.

Приложение №1 к Положению
о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника

Форма

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в любительских турнирах по баскетболу/ волейболу/ футболу в рамках
соревнований, посвященных Дню физкультурника
(вид спорта подчеркнуть)

Название команды _____

Тренер (представитель) команды _____
(ФИО, телефон)

Я, нижеподписавшийся, являясь участником (законным представителем несовершеннолетнего участника) фестиваля игровых видов спорта (далее – мероприятие), подтверждаю, что полностью осознаю риски, связанные с участием в мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению о проведении мероприятия.

Я принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь (жизнь своего ребенка (подопечного), здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти со мной во время проведения мероприятия, отказываюсь от любых претензий к организаторам мероприятия, а также действиям или бездействию третьих лиц. С Положением о проведении мероприятия и условиями участия ознакомлен(а), обязуюсь их соблюдать и выполнять. Я соглашаюсь на обработку персональных данных.

№	ФИО	Дата рождения	Подпись участника (законного представителя несовершеннолетнего участника)

Тренер (представитель) команды: _____ / _____
(подпись) (расшифровка)

Приложение №2 к Положению
о соревнованиях, посвященных Дню физкультурника

Форма

СОГЛАСИЕ

Я, _____
(ФИО родителя / законного представителя)

являюсь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего ребенка (подопечного)

(ФИО ребенка полностью)

даю свое согласие на участие моего ребенка

(ФИО ребенка полностью)

в фестивале игровых видов спорта (далее — мероприятие). Настоящим подтверждаю, что мой несовершеннолетний ребенок (подопечный) способен принять участие в мероприятии и не имеет медицинских противопоказаний к участию в мероприятии, полностью осознаю риски, связанные с участием в мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению, и принимаю на себя всю ответственность за жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти с моим несовершеннолетним ребенком (подопечным) во время проведения мероприятия, отказываюсь от любых материальных претензий к организаторам по поводу состояния здоровья моего несовершеннолетнего ребенка (подопечного).

С Положением о мероприятии и условиями участия ознакомлен, обязуюсь их соблюдать и выполнять.

Даю согласие на обработку персональных данных, фото и видеосъемку моего ребенка.

(ФИО ребенка полностью)

«__» _____ 20__ г.

_____/_____

(подпись родителя / законного представителя) (ФИО)

Форма

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в эстафете по многоборью в рамках Дня физкультурника

Название команды _____

Представитель команды _____

(ФИО, телефон)

Я, нижеподписавшийся, являясь участником (законным представителем несовершеннолетнего участника) эстафеты по многоборью в рамках Дня молодежи (далее – мероприятие), подтверждаю, что полностью осознаю риски, связанные с участием в мероприятии, которое будет проводиться согласно Положению о проведении мероприятия.

Я принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь (жизнь своего ребенка (подопечного), здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти со мной во время проведения мероприятия, отказываюсь от любых претензий к организаторам мероприятия, а также действиям или бездействию третьих лиц. С Положением о проведении мероприятия и условиями участия ознакомлен(а), обязуюсь их соблюдать и выполнять. Я соглашаюсь на обработку персональных данных.

№	ФИО	Дата рождения	Подпись участника (законного представителя несовершеннолетнего участника)
1			
2			
3			
4			
5			

Описание эстафеты по многоборью

Индивидуальный зачет					
Время проведения — 16:20-17:30					
Женщины			Мужчины		
№ этапа	Наименование этапа	Правила выполнения этапа	№ этапа	Наименование этапа	Правила выполнения этапа
1	Челночный бег 3*10м	Участник по свистку судьи стартует от фишки, бежит ко второй фишке, расположенной на расстоянии 10 метров от первой, оббегает ее, возвращается к стартовой фишке, также оббегает ее и возвращается ко второй фишке, пересекая ее. Всего участник пробегает три отрезка по 10 метров. Если участник не оббежал фишку, ему добавляются штрафное время — 3 секунды (при повторении ошибки участнику повторно добавляются штрафное время).	1	Челночный бег 5*10м	Участник по свистку судьи стартует от фишки, бежит ко второй фишке, расположенной на расстоянии 10 метров от первой, оббегает ее, возвращается к стартовой фишке и повторяет движение, пока не пробежит пять отрезков по 10 метров. Если участник не оббежал фишку, ему добавляются штрафное время — 3 секунды (при повторении ошибки участнику повторно добавляются штрафное время).
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Исходное положение: упор лежа на коврике, ладони зафиксированы на специальной платформе. Участник сгибает руки в локтевом суставе, касается грудью платформы (при успешном выполнении повторение фиксируется щелчком платформы), и возвращается в исходное положение. Всего участнику необходимо выполнить 10 повторений. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляется штрафное время — 5 секунд	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Исходное положение: вис хватом сверху, кисти на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участнику необходимо из виса на прямых руках подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опуститься до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляется штрафное время — 5 секунд

				(при повторении ошибки участнику повторно добавляют штрафное время). Допускается выполнение 1 дополнительной попытки при неверном выполнении.
3	Прыжки через барьеры на двух ногах	3	Прыжки через барьеры на двух ногах	Участник стоит у стартовой линии. Перед ним стоят три барьера высотой 50 сантиметров на расстоянии 40 сантиметров друг от друга. Задача участника — не касаясь барьера, перепрыгнуть через него. Всего участнику необходимо прыгнуть через три барьера. При касании барьера, его падения или невыполнения прыжка участнику добавляют штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки на последующем барьере участнику повторно добавляют штрафное время).

4	Махи гирей 8 кг	Исходное положение: стоя, ноги согнуты в коленном суставе, стопы на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, спина прямая, тиря на полу между ног. Участник берет гирю двумя руками, совершает замах назад, затем, выпрямляя ноги, выталкивает гирю вперед, оставляя руки прямыми, параллельно полу на уровне плеч, затем повторяет шаги снова. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. Если участник не выпрямил ноги в коленном суставе в верхней точке или руки в верхней точке были согнуты, или руки в верхней точке не были параллельны полу, участнику добавляют штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки на следующем повторении участнику повторно добавляют штрафное время).	4	Махи гирей 16 кг	Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленном суставе, туловище слегка наклонено вперед, спина прямая, тиря на полу между ног. Участник берет гирю двумя руками, совершает замах назад, затем, выпрямляя ноги, выталкивает гирю вперед, оставляя руки прямыми, параллельно полу на уровне плеч, затем повторяет шаги снова. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. Если участник не выпрямил ноги в коленном суставе в верхней точке или руки в верхней точке были согнуты, или руки в верхней точке не были параллельны полу, участнику добавляют штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки на следующем повторении участнику повторно добавляют штрафное время).
5	Подъем туловища из положения лежа с медболом	Исходное положение: лежа на спине на коврике, ноги согнуты в коленном суставе и приподняты вверх, голень параллельна полу, руки согнуты в локтевом суставе, в руках медбол 3 кг. Участник поднимает туловище от пола, кладет мяч на ноги, фиксируя его голеньями, опускает туловище на коврик. Затем снова поднимает туловище, забирает медбол в руки и возвращается в исходное положение, после этого повторение считается завершенным. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляют	5	Подъем туловища из положения лежа	Исходное положение: лежа на спине на коврике, ноги согнуты в коленном суставе и приподняты вверх, голень параллельна полу, руки согнуты в локтевом суставе, в руках медбол 7 кг. Участник поднимает туловище от пола, кладет мяч на ноги, фиксируя его голеньями, опускает туловище на коврик. Затем снова поднимает туловище, забирает медбол в руки и возвращается в исходное положение, после этого повторение считается завершенным. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляют

		штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки участнику повторно добавляют штрафное время).		штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки участнику повторно добавляют штрафное время).
Командный зачет				
Время проведения — 17:30-18:30				
№ этапа	Наименование этапа	Правила выполнения этапа		
1	Прыжок в длину с места	Участник стоит перед стартовой линией, по свистку судьи совершает прыжок в длину с места двумя ногами. Задача — пересечь линию на расстоянии 120 сантиметров от стартовой линии, развернуться, прыжком с места двумя ногами пересечь стартовую линию, затем снова развернуться и от стартовой линии совершить третий прыжок с места двумя ногами, пересекая линию перед собой. Если участник при совершении прыжка не пересек линию или коснулся ее одной ногой, или коснулся ее руками, попытка не засчитывается, и участник выполняет прыжок снова. При невыполнении прыжка участнику добавляют штрафное время — 15 секунд (при повторении ошибки участнику снова добавляют штрафное время).		
2	Запихивания на тумбу	Участник располагается перед тумбой высотой 50 сантиметров, руки согнуты за головой. Сначала он запихивает на тумбу правой ногой, затем — левой. В верхней точке ноги и спина участника прямые. После этого участник последовательно спускается на пол и повторяет снова. Всего необходимо выполнить 15 повторений. Запрыгивать на тумбу и спрыгивать с нее запрещено. При неверном выполнении повторения участнику добавляют штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки участнику повторно добавляют штрафное время).		
3	Берпи	Исходное положение: стоя перед ковриком, ноги прямые. По команде судьи участник принимает положение упора присев, прыжком ног принимает упор лежа, сгибает руки, опускает туловище на коврик, затем отрывает ладони от пола, затем в обратном порядке принимает упор присев, выпрыгивает вверх, совершая хлопок руками, отрывая стопы от пола. Участнику необходимо выполнить 10 повторений. При неверном выполнении повторения участнику добавляют штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки на следующем повторении участнику повторно добавляют штрафное время).		

4	Приседания	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки согнуты, ладони сцеплены в замок за головой, медбол диаметром 25 сантиметров лежит на полу за спиной участника. Участник, сгибая ноги в коленном суставе, касается тазом медбола. Расцеплять ладони запрещено. При совершении приседа без касания тазом медбола попытка не будет засчитана. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляются штрафное время — 5 секунд (при повторении ошибки участнику повторно добавляются штрафное время). Допускается выполнение дополнительной попытки при неверном выполнении.
5	Сани	Сани расположены перед стартовой линией, участник стоит перед ними. Участник ладонями захватывает рукоятки саней, упирается в них и перемещается вперед по площадке до финишной линии. Участник и сани должны пересечь финишную линию. Затем участник, не разворачиваясь, захватывает канат, прикрепленный к саням, и тянет сани к стартовой линии, перемещаясь спиной вперед. После пересечения стартовой линии санями, участник бегом направляется к финишной линии и пересекает ее. При неверном выполнении (невыполнении) участнику добавляются штрафное время — 20 секунд (при повторении ошибки участнику повторно добавляются штрафное время). Допускается выполнение дополнительной попытки при неверном выполнении.