

«УТВЕРЖДАЮ»

И.В. Борисова

Председатель  
Курганского  
Союза журналистов

«СОГЛАСОВАНО»

Е.Е. Ленков

Глава  
Каргапольского  
МО

«СОГЛАСОВАНО»

Л.С. Беличева

Руководитель  
РРЦ для  
СО НКО



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении VIII зимней Спартакиады журналистов**  
**Курганской области «Лыжня — 2025»**  
**28 февраля – 1 марта 2025 года**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Соревнования проводятся в целях привлечения сотрудников средств массовой информации Курганской области к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности к сдаче норм ГТО.

**2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- 2.1. Пропаганда здорового образа жизни;
- 2.2. Укрепление спортивных традиций и организация спортивного досуга работников СМИ и членов их семей;
- 2.3. Популяризация различных видов спорта и подготовка к сдаче норм ГТО.
- 2.4. Выявление сильнейших спортсменов и команд в сфере городских и региональных СМИ.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований возлагается на оргкомитет Спартакиады и Главного судью.
- 3.2. Непосредственное руководство подготовкой и участием в соревнованиях возлагается на капитанов сборных команд.
- 3.3. Соревнования проводятся 28 февраля – 1 марта 2025 года. Место проведения – Каргапольский район, МБУ ДО «Каргапольская ДЮСША им. К.С. Стрекаловских», р.п. Каргаполье, ул. М. Горького, 29А.
- 3.4. Привлечение медицинского персонала и судейство Спартакиады обеспечивает Администрация Каргапольского муниципального округа.
- 3.5. Судьи по видам спорта несут ответственность за организацию и проведение соревнований.

#### 4. УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ

4.1. В соревнованиях участвуют штатные сотрудники СМИ Курганской области, ветераны журналистики и типографий, члены их семей.

4.2. За жизнь и здоровье участники несут персональную ответственность.

#### 5. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. **«Быстрые шахматы»**, продолжительностью каждой партии 10 минут. В состав команды входят 2 человека любого пола. Участники до начала соревнований заявляются на соответствующую доску (1, 2, 3-ю).

Если в турнире участвуют 6 и более команд, то они разбиваются жребием на две подгруппы по 3 и более команд в каждой. В подгруппах поединки проводятся по круговой системе. Далее, победители подгрупп во встрече между собой определяют победителя турнира. Команды, занявшие вторые места в подгруппах, во встрече между собой разыгрывают 3 и 4 итоговые места. И так далее.

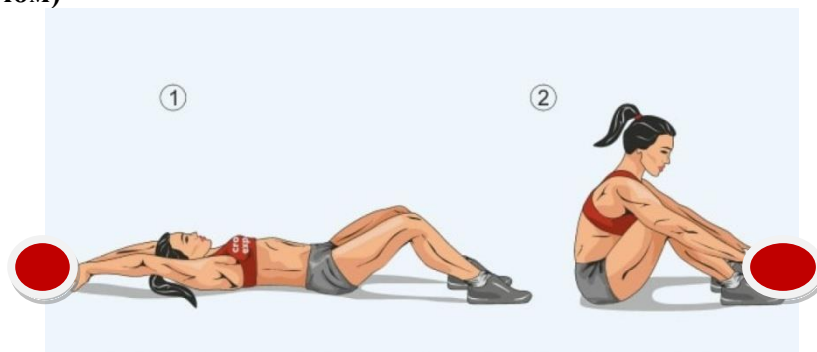
Если в турнире играют 5 и менее команд, то соревнования проводятся по круговой системе.

5.2. **«Настольный теннис»**. Состав команды 2 человека любого пола. Участники до начала соревнований заявляются на соответствующую ракетку - (1, 2-ю). Команды, если их более 6-ти, разбиваются жребием на две подгруппы. Победители групп встречаются с командами, занявшими в группах последнее место. Команды, занявшие в подгруппах второе место, встречаются с командами, занявшими предпоследнее место. разыгрывают победителя по круговой системе. В случае ничейного счёта играется парная встреча.

5.3. **«Дартс»**. Состав команды 4 человека любого пола. Каждый член команды бросает по 3 дротика за одну серию. Всего бросковых серий - 5. После чего, результаты членов команды суммируются, и определяется команда-победитель по наибольшему количеству набранных очков.

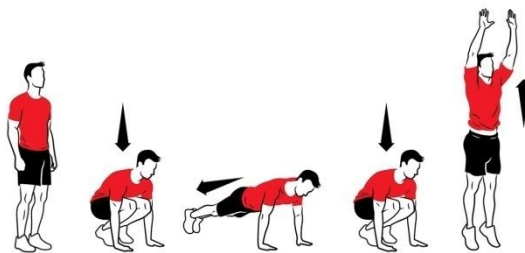
#### 5.4. «Кроссфит»

По свистку команда берется за канат и одновременно бежит по прямой 10 метров (не отпуская канат из рук) и поочередно выполняют **упражнение «Sit up» (пресс с набивным мячом)**



После выполнения упражнения участники возвращаются на линию старта (не отпуская канат из рук) и поочередно выполняют **упражнение «Скакалка»** - 10 прыжков.

После выполнения упражнения бегут 10 метров (не отпуская канат из рук) и выполняют упражнение «Бёрпи» с прыжком.



После выполнения упражнения участники финишируют (не отпуская канат из рук).

Вся команда держится за канат, и поочередно отпускаются для выполнения упражнения, как только участник выполнил упражнение, возвращается к канату и берется за него, только после этого может отпустить канат следующий участник для выполнения этого же

Участие команд во всех видах обязательно. В случае неучастия команды в одном виде, она занимает последнее место.

**5.6. «Скоростная стрельба по биатлонным установкам».** Состав команды 5 человек. Каждый участник команды на время подбегает к оружию, делает один выстрел по мишени и возвращается обратно, передает эстафету другому и т.д. У кого больше сбитых мишеней, тот и победитель. В случае одинакового количества сбитых мишеней - побеждает команда с наименьшим временем, потраченным на стрельбу.

**5.7. «Лыжная эстафета»** 4 этапа по 800 метров. В состав команды входят 4 человека любого пола. Они бегут по дистанции, чередуя друг друга свободным стилем.

**5.8. «ВИП-забег на Кубок Главы Каргапольского муниципального округа»** протяжённостью 800 метров с участием редакторов, руководителей СМИ, типографий, руководителей организаций.

## **6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победитель по видам спорта определяется согласно Положению о Спартакиаде. Победитель в общем зачёте определяется по наименьшей сумме мест, занятой командой по видам спорта «Быстрые шахматы», «Теннис», «Дартс», «Кроссфит», «Скоростная стрельба по биатлонным установкам», «Лыжная эстафета». При одинаковом количестве очков преимущество получает команда, занявшая более высокое место в лыжной эстафете.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

7.1. Команды и участники, занявшие призовые места по видам спорта, награждаются грамотами или дипломами Курганского Союза журналистов, Каргапольского МО, РРЦ для СО НКО. За общекомандную победу вручается переходящий Кубок.

7.2. Победителям лыжной эстафеты «ВИП-забег редакторов и руководителей СМИ на кубок Главы Каргапольского района - мужчины и женщины - вручается Кубок Победителя, Диплом и сладкий приз, занявшим 2 и 3 место - Дипломы. Награждение проводит Глава Каргапольского муниципального округа.

## **8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

8.1. Предварительные заявки на участие в Спартакиаде подаются И.В. Борисовой (tv-24@mail.ru, irinapress2006@yandex.ru) до 25 февраля 2025 года с включением запасных участников.

8.2. Заявка для участия в соревнованиях прилагается.

8.3. Допускаются команды отдельно-заявившихся СМИ (городская, районная редакции), члены «Лиги пресс-служб», студенты факультета журналистики идут в зачет.

**Оргкомитет спартакиады.**