УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ ДПО МЦВП
_____ **И.С. Мадилов**
«___» _____2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**
**о проведении спортивного мероприятия**
**«Юные Титаны»**
**для детей и подростков**
**в рамках фестиваля школьного спорта**

**г. Москва**
**2025 г.**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Цели и задачи:

1.1. Физкультурное мероприятие Юные Титаны среди детей и подростков (далее-Мероприятие) проводится для развития массового физкультурно-спортивного движения в регионах и направлен на улучшение качества жизни молодого поколения, сохранение и укрепление здоровья через формирование здоровых привычек, приобщение к здоровому образу жизни.

1.2. Основные задачи Мероприятия:

– популяризация и пропаганда здорового образа жизни;

– формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;

– определение уровня физической подготовленности обучающихся;

– развитие соревновательной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций по различным видам спорта;

– определение сильнейших участников среди образовательных организаций и иных спортивных организаций города Москвы (далее – ОО).

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Мероприятие проводится 24 мая 2025 года по адресу: г. Москва, ОК Лужники, улица Лужники, 24 ст7, стадион Южное спортивное Ядро;

2.2. Регистрация участников, комиссия по допуску к Мероприятию проводится после подачи заявки и строго по графику, согласованному заранее;

2.3. Мероприятие проводится в рамках Фестиваля школьного спорта. Начало Мероприятия «Юные Титаны» – 12:30;

2.4. Сроки, формат проведения и программа мероприятия могут быть изменены организаторами мероприятия.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организаторы Мероприятия: Департамент спорта города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы и ГБОУ ДПО МЦВП.

3.2. Общее руководство подготовкой к Мероприятию в рамках Фестиваля школьного спорта возлагается на АНО «Наследие».

3.3. Непосредственное руководство возлагается на Главную Судейскую Коллегию (далее – ГСК):

– главный судья Мероприятия – Майоршин С.А.;

– секретарь Мероприятия – Яшанькин Д.А.

3.4. Общие полномочия главного судьи Мероприятия:

– рассматривает протесты, поданные участниками;

– согласовывает программу Мероприятия;

3.5. Общие полномочия ГСК:

– определяет систему проведения Мероприятия и организует проведение Мероприятия;

– определяет победителей и призеров Мероприятия.

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. Мероприятие проводится среди команд. Максимальное количество команд не более 40 в каждой категории.

4.2. К участию в Мероприятии допускаются обучающиеся, участники спортивных клубов школ и колледжей, осуществляющих обучение по основным общеобразовательным программам, в возрастных категориях: 14-15 лет, 16-17 лет, 16-23 года, отнесенные к основной медицинской группе и регулярно практикующие функциональную подготовку в тренажерных залах и секциях дополнительного образования.

4.3. Состав команды: не менее 5 обучающихся разного пола (в команде должно быть не менее одного представителя другого пола), с учетом запасных участников – до 7 обучающихся. Замена участника команды производится по согласованию и решению Главного судьи в случае травмы или других серьезных повреждений. В каждой команде участники выбирают Капитана команды.

4.4. Для участия в Мероприятии обязательным условием является наличие спортивной формы у участников команд. Спортивная форма не должна обнажать туловище и бедра. Участники могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна как для участников, так и представителей команд. Соревновательный грим не допускается.

## V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. Мероприятие состоит из череды силовых упражнений, которые описаны и представлены в Приложении 1.

5.2. Спортивное состязание проводится в три этапа: отборочный тур, полуфинал, финал. Команды, прошедшие в финал, становятся призерами и победителями.

5.3. В полуфинал выходят команды, показавшие лучший результат в отборочном туре, не менее 10 команд. В зависимости от количества зарегистрированных команд, формат проведения может измениться на усмотрение главного судьи.

**В финал проходят 4 команды показавшие лучшие результаты в полуфинале.**

## VI. ПРАВИЛА ПОДАЧИ ЗАЯВКИ

6.1. Подача предварительных онлайн заявок на участие в Мероприятии по ссылке: https://mcvp.ru/city_events/gorodskie-proekty/sportivnye-proekty/sportivnoe-meropriyatie-yunye-titany .

Прием заявок завершается 22 мая 2025 г.

6.2. В день проведения Мероприятия, не позднее чем за 30 минут до начала Мероприятия участники должны явиться на площадку. Участники должны иметь с собой паспорт и медицинский допуск.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители и призеры будут награждены медалями, кубками, дипломами, призами и подарками (призы и подарки предоставляются партнерами Мероприятия; Кубок за 1-3 место команды; Кубок за 1 место в индивидуальном первенстве).

7.2. На базах образовательных организаций команд-победителей пройдет Мастер-класс от звёзд шоу «Титаны».

## VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

8.1. Мероприятие проводится в г. Москва, ОК Лужники, улица Лужники, 24 ст. 7, стадион Южное спортивное Ядро, обеспечен соответствующей инфраструктурой и техническим оснащением, необходимым для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении мероприятия.

8.2. Организаторами осуществляется медицинское сопровождение участников, включающее медицинский контроль за санитарным состоянием мест проведения, обслуживания участников и организации оказания неотложной медицинской помощи в случае необходимости.

***Настоящее положение является официальным вызовом на спортивное мероприятие «Юные Титаны» для детей и подростков в рамках спортивного фестиваля школьного спорта.***

## IX. КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАТОРОВ

9.1. Контактное лицо по вопросам организации от ГБОУ ДПО МЦВП: Петров Руслан Валерьевич, контактный телефон +7 967 038 64 98 эл. почта: PetrovRV4@edu.mos.ru.

Контактное лицо по вопросам взаимодействия АНО «Наследие»: организатор Екатерина Жунина, контактный телефон: +7 977 727 43 46, эл. почта: nasport.mos@gmail.com/.

Приложение № 1

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА
## в спортивном мероприятии «Юные Титаны» в рамках Фестиваля школьного спорта
## Возраст (школьники 14-15 лет, школьники 16-17 лет, студенты 16-23 года)

Спортивное мероприятие «Юные Титаны» в рамках Фестиваля школьного спорта для участников, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах (далее – Мероприятие).

Мероприятие имеет 3 этапа: отборочный тур, полуфинал, финал и состоит из череды силовых упражнений на 5 станциях, где участники стараются выполнить определенное количество повторений, соревнуюсь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

## КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ

**1. Здоровый образ жизни;**
**2. Физическая работоспособность;**
**3. Возможность для широких возрастных уровней;**
**4. Энергия сбалансированного тела;**

## МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА

1. Схема из пяти (1, 2, 3, 4, 5) станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. На каждой станции участник выполняет определенное количество повторений.
3. Судья контролирует правильность выполнения упражнения и записывает выполненные повторения в контрольный лист, который команда носит с собой.
4. Все участники проходят все упражнения и должны выполнять их правильно, придерживаясь регламента, описанного для этой цели.
5. После выполнения всех пяти упражнений команда заканчивает выступление и покидает трассу.
6. Главный судья оставляет за собой право вносить изменения в станции.

## ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

1. Участник должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.
2. Участник выполняет определенное количество повторений каждого упражнения на каждой станции.
3. Участник принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.
4. Участник должен соблюдать время начала каждого упражнения.
5. Участник должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.
6. В конце пятой станции команда сдает центральному судье/арбитру карточку участника с повторениями, выполненными на каждой станции.

7. По окончании пятой станции команда покидает место проведения, уступив место другим участникам.

## ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ

1. На каждой из пяти станций будет находиться прикрепленный к данной станции судья.
2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярским набором.
3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый участник выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.
4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.
5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи.
6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующей команды на свое место.

## ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ

1. Центральный судья регистрирует прибывшие команды, принимает документы и распределяет команды, согласно раннее утвержденному графику.
2. Собирает карточки участников у каждого должностного лица/судьи в конце 5 упражнений каждого участника и вносит в общую таблицу результатов.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

### 1. Отборочный тур

**Упражнение 1. Скакалка.**
1 участник команды выполняет прыжки через скакалку.
Необходимо выполнить 50 повторений.

**Упражнение 2. Подъёмы корпуса на пресс.**
2 участник команды выполняет сгибания корпуса по правилам выполнения норм комплекса «ГТО»: руки за головой, пальцы касаются друг друга на затылке, ступни закреплены, ноги согнуты под углом 90 градусов. Засчитываются повторения при касании лопатками поверхности скамьи, и касанием коленей локтями, локти должны пересечь линию сгибания ног в коленном суставе. Нельзя отрывать тазобедренный сустав во время выполнения движения.
Необходимо выполнить 30 повторений.

**Упражнение 3. Отжимания.**
3 участник команды выполняет отжимания в упоре лежа по правилам выполнения норм комплекса «ГТО»: касание грудью специального датчика и разгибание в локтевых суставах при возвращении в исходное положение. Нельзя касаться поверхности бедрами и коленями.
Необходимо выполнить 30 повторений.

**Упражнение 4. Запрыгивания на тумбу.**
4 участник команды начинает запрыгивания с двух ног: исходная позиция ноги на одной линии, тело выпрямлено в суставах. Засчитываются только запрыгивание, когда обе стопы оказываются на платформе полностью. Выпрямление в суставах в верхней точке и попеременное сшагивание в исходную позицию. Спрыгивания не засчитываются.
14-15 лет – тумба 30 см, 16-17 лет – тумба 40 см, 16-23 года – тумба 45 см.
Необходимо выполнить 25 повторений.

**Упражнение 5. AirBike.**
5 участник заранее устанавливает подходящую ему высоту сиденья. Старт выполняется по команде судьи.
Необходимо выполнить объем работы равного 20 ккал.

**Важно:**
1. Итоговое время выполнения всех заданий является общим результатом команды, фиксируется только по команде судьи. (Возможны ограничение времени выполнения упражнения и временной штраф за невыполнение испытания).
2. Каждый член команды выполняет одно упражнение в указанной последовательности. Каждый последующий спортсмен начинает выполнять упражнение, не ранее, чем спортсмен на предыдущей станции закончил свое упражнение, но только по сигналу судьи.
3. Выполнения всех упражнений не обязательно за один подход.

## 2. Полуфинал

Члены команды заранее распределяются на станции.

**Упражнение 1. Перенос отягощения 10 кг на расстояние не менее 30 метров.**
По команде судьи «старт», все команды начинают выполнение упражнения. Первый участник преодолевает расстояние с отягощением в руках за минимальное время.

**Упражнение 2. Боковые прыжки через препятствие 20 см.**
1 участник команды начинает выполнение прыжков через препятствие. Прыжок и приземление выполняют двумя ногами одновременно.
При касании, наступлении на препятствие повторение не засчитывается. Перескок и возвращение в исходную позицию считаются одним повторением.
Необходимо выполнить 15 повторений.

**Упражнение 3. Выпрыгивания из положения присед.**
**Возраст 14-15 и 16-17 лет.**
Выпрыгивания выполняются с двух ног из положения присед, когда бедра параллельны полу, в прыжке отрыв от земли не менее 10 см, руки над головой, выпрямление в суставах.
Необходимо выполнить 20 прыжков.

**Упражнение 3. Махи гирей 12 кг.**
**Возраст 16-23 года.**
Перед стартом гиря находится на помосте, спортсмен начинает упражнение по команде судьи, поднимает гирю с пола и начинает упражнение. Засчитываются повторения, когда атлет в верхней точке выпрямляет в суставах ноги, руки и спину и поднимет снаряд выше уровня глаз.
Необходимо выполнить 20 повторений.

**Упражнение 4. Бёрпи и преодоление препятствия 60 см плиобокс.**
**Возраст 14-15 и 16-17 лет.**
Задача: из положения стоя опуститься в положение лёжа, коснуться грудью покрытия, подняться, подпрыгнуть и одновременно выполнить хлопок в ладоши за головой. Далее зашагиванием подняться на плиобокс и спуститься, сшагивая ногами поочередно. Спрыгивать запрещено. Далее - снова выполнить бёрпи и вернуться таким же способом через препятствие в исходное положение.
Необходимо выполнить 10 повторений.

**Упражнение 4. Переброс медбола (6-8 кг) и преодоление препятствия 60 см.**
**Возраст 16-23 года**
Переброс медбола (6-8 кг) и преодоление препятствия 60 см. Участник по команде судьи должен сначала перекинуть медбол через бокс для прыжков, а затем перейти через коробку путем зашагивания обеими ногами, подняться, спуститься и взять медбол самостоятельно там, где он оказался. Таким же способом вернуться в исходное положение. Это одно повторение. Результатом является минимальное время выполнения задания.
Необходимо выполнить 8 повторений.

**Упражнение 5. Слэклайн.**
Пройти по слэклайн 10 м в одну сторону и в другую.

**Упражнение 6. Бег.**
Бег в команде, держась за канат, на расстояние не менее 30 м.

**3.Финал**

**Упражнение 1**. Прыжки в длину (сумма результатов всех членов команды)

**Упражнение 2.** Максимальное количество выполнении упражнения берпи всеми членами команды за 60 секунд. Выполняется по очереди каждым членом команды. Результат суммируется.
**Упражнение 3.** Удержание веса перед собой на прямых руках. Общий результат в секундах. 14-15 лет – 2 кг, 16-17 лет – 4 кг, 16-23 года – 6 кг.
**Упражнение 4.** Конкурс капитанов – Максимальное расстояние на аирбайке за 90 сек.

Если команды набирают равное количество баллов в финале, то итог соревнований решается добавочным конкурсом, конкурсом капитанов.