УТВЕРЖДАЮ: УТВЕРЖДАЮ: УТВЕРЖДАЮ:

Директор Председатель Руководитель

ГКУ СО «КЦСОН районного ФОК «Старт»

Восточного округа» Совета ветеранов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Пичугина \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Бондарь \_\_\_\_\_\_\_ А.А. Зубков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2018 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2018 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_2018 г.

 **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Олимпиады «третьего возраста» среди граждан пожилого возраста и инвалидов, посвященной Дню пожилого человека, 100-летию социальной службы и 100-летию ВЛКСМ**

**I. Цели и задачи**

1. Активизация работы по формированию здорового образа жизни граждан пожилого возраста и инвалидов и создание    системы    мотивации   граждан к ответственности за сохранение собственного здоровья посредством поддержки общественных инициатив и проведения массовых акций для населения.
2. Пропаганда здорового образа жизни, т.к. физкультура и спорт способствуют укреплению здоровья, увеличению   средней продолжительности жизни.

**II. Организация и руководство**

Организаторами Олимпиады «третьего возраста» являются ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа», Кинель-Черкасский районный Совет ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов и ФОК «Старт».

Непосредственное проведение турнира, подготовку места проведения встреч, размещение, оформление документов, формирование судейской бригады, осуществляет ФОК «Старт». Награждение победителей и транспорт для доставки участников соревнований - ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа» и Кинель-Черкасский районный Совет ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

**III. Участники турнира**

К участию в Олимпиаде «третьего возраста» допускаются граждане пенсионного возраста (мужчины 60 лет, женщины 55 лет).

Заявку подавать в ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа до **25.09.2018** года по телефонам:

- 88466041275; 89277029936 – Бондарь Наталья Васильевна

**IV. Сроки и место проведения**

Олимпиада «третьего возраста» состоится **2 октября 2018 года** по адресу: с. Кинель-Черкассы, улица Солнечная 2 (ФОК «Старт»). Начало регистрации участников в 9-00 ч., начало соревнований в **10-00** ч.

**V. Условия проведения**

 Руководители подразделений формируют заявки в произвольной форме. В заявке указать фамилию, имя, отчество участника, дату и год рождения. Количество участников каждой команды 6 человек. Каждая команда должна иметь единую спортивную форму.

**VI. Награждение победителей**

Победители и призёры награждаются грамотами и подарками.

**Программа соревнований**

**Представление команды**

Команда рапортует о готовности к проведению Олимпиады. Звучит название и девиз команды.

Участвует вся команда. Команде предлагается провести комплекс гимнастических упражнений в течение трёх минут, что является визитной карточкой команды.

**1. ДАРТС**

Соревнования командные. Каждый участник команды выполняет по 5 бросков с расстояния 2 м.  Команде по итогам соревнования присуждается 1, 2, 3 и т.д. место.

**2. ШАШКИ**

Соревнования проводятся по круговой системе в один круг. Участвуют по 1 спортсмену от каждой команды. Победители в соревновании определяются по наибольшей сумме набранных очков. Контроль времени: 10 минут каждому участнику на всю партию.  Зачет по таблице. Команде по итогам соревнования присуждается 1, 2, 3 и т.д. место.

**3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Участвует по 2 представителя от каждой команды: 1 мужчина и 1 женщина. Мужчины играют с мужчинами, женщины – с женщинами. Первенство определяется по количеству набранных всеми участниками очков, при равенстве очков - по результатам личной встречи. Зачет по таблице. Команде по итогам соревнования присуждается 1, 2, 3 и т.д. место.

**4. СТРЕЛЬБА**

Участвует один спортсмен от команды. Стрельба из положения стоя, из спортивной пневматической винтовки, в режиме: 3 пробных и 5 зачетных выстрелов по мишени с дистанции 6 м. Команде по итогам соревнования присуждается 1, 2, 3 и т.д. место.

**5. МЕТАНИЕ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ**

Соревнования командные. Участвует вся команда. Один пробный и пять зачётных бросков. Метание производится на расстоянии пяти метров. Победитель определяется по наибольшему числу попаданий. Команде по итогам соревнования присуждается 1, 2, 3 и т.д. место.

**6. ВЕСЁЛАЯ ЭСТАФЕТА**

          Участвует вся команда.

         Расстояние между стартом и финишем – 15 метров.

**1 Этап. «Эстафета с мячом в руках»**

Первый участник команды с мячом в руках по прямой линии обегает отметку и передаёт мяч второму участнику, сам встаёт в конец своей команды. Таким образом, мяч передается от участника к участнику, пока вновь не окажется в руках у первого спортсмена. Оценивается время выполнения задания.

**2 Этап. «Пронеси теннисный шар»**

Участник команды по сигналу несёт с помощью ракетки теннисный шарик до отметки, обходя установленные на дистанции кегли и по прямой линии возвращается обратно, передавая шарик и ракетку второму спортсмену. Таким образом, эстафета передается от участника к участнику, пока шарик и ракетка вновь не окажется в руках у первого спортсмена. Оценивается время выполнения задания.

**3 Этап. «Пронеси гимнастический мяч»**

Два участника команды, удерживая руками баскетбольный мяч, лицом друг к другу, по сигналу судьи стартуют парой, обходя установленные на дистанции кегли, достигают отметки и по прямой линии возвращаются обратно. Эстафета передаётся второй и т.д. паре, пока мяч вновь не окажется у пары № 1. Оценивается время выполнения задания.

**4 Этап. «Колесо»**

Участник команды по сигналу судьи катит гимнастический обруч по прямой линии до отметки и таким же образом возвращается обратно, передавая эстафету второму участнику команды. Состязание заканчивается, когда финиширует последний участник команды. Оценивается время выполнения задания.

**5 Этап. «Бег в обруче»**

Два участника команды встают в гимнастический обруч, и удерживая его на уровне пояса по сигналу стартуют, обходя установленные на дистанции кегли   до отметки и по прямой линии возвращаются обратно. Далее дистанцию проходит таким же образом вторая и третья пары. Оценивается время выполнения задания.

**6 Этап. «Лабиринт»**

На дистанции, в шахматном порядке расставлены 6 гимнастических обручей. По сигналу каждый участник команды проходит сквозь обручи, стараясь не задеть их, и возвращается обратно, передавая эстафету. Оценивается время выполнения задания.

**7 Этап. «Змейка»**

Команда выстраивается в одну шеренгу. Участники команды, держась за руки, по сигналу начинают движение «змейкой» огибая кегли, установленные на дистанции. Задание считается выполненным, когда последний участник команды – «хвост» вернётся за линию старта.

ПОБЕДИТЕЛЕМ «ВЕСЁЛОЙ ЭСТАФЕТЫ» СТАНОВИТСЯ КОМАНДА, ПРОШЕДШАЯ ВСЕ ЭТАПЫ ЗА САМОЕ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ.