**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГОКУ «Специальная (коррекционная)

школа №3 г. Иркутска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. В. Власова

« » января 2025 года

**Положение**

о проведении очных областных соревнований по **«Армрестлингу»**

среди обучающихся коррекционных школ

в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

в 2024 – 2025 учебном году

1. **Общие положения**
   1. Настоящее положение разработано на основании Распоряжения Министерства образования Иркутской области № 55-1119-мр от 03.10.2024 г. «Об утверждении плана-графика проведения областных мероприятий общеобразовательными организациями Иркутской области, подведомственными министерству образования Иркутской области, на 2024-2025 учебный год».
   2. Мероприятие проходит при информационно консультационной и методической поддержке министерства образования Иркутской области.

1.3. Положение определяет цели, задачи, порядок организации и проведения очных областных соревнований по «Армрестлингу», среди специальных (коррекционных) образовательных учреждений Иркутской области.

1.4. Организатором соревнований является государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска».

1. **Цели и задачи проведения**
   1. **Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.
   2. **Задачи:** 
      1. Пропаганда здорового образа жизни.
      2. Формирование жизненно - важных прикладных умений и навыков.
      3. Популяризация армрестлинга среди школьников.
      4. Повышение спортивного мастерства.
      5. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.
      6. Воспитание «здорового духа соперничества».
2. **Место и сроки проведения** 
   1. Проведение соревнований осуществляется согласно, приказа директора школы о проведении очных областных соревнований по «Армрестлингу».
   2. Организатор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» отправляет Положение о проведении соревнований на электронную почту по адресам специальных (коррекционных) школ Иркутской области.
   3. Соревнования проводятся **очно 06 февраля 2025 года**, в ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска», по адресу: **г. Иркутск, ул. Сурнова, 18.**
   4. Заявки принимаются на электронный адрес [naidenova7@mail.ru](mailto:naidenova7@mail.ru) **до 28 января 2025 года 18.00.** Форма заявки в Приложении 1.
   5. Соревнования проводятся во внеурочное время, ученики не освобождаются от учебных занятий.
3. **Требования к участникам соревнований**
   1. К участию в областных соревнованиях по «Армрестлингу» допускаются команды, состоящие из учащихся коррекционных школ (1 вариант), скомплектованные из обучающихся двух возрастных категориях: 1 категория - 12-14 лет; 2 категория - 15-18 лет.
   2. Участие в соревнованиях по «Армрестлингу» принимают учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения соревнований, допущенные врачом.
   3. Состав команды 4 человека (2 девочки, 2 мальчика), 1 педагог;
4. категория: 2010-2012 года рождения, 12-14 лет (1 девочка, 1 мальчик).

2 категория: 2006-2009 года рождения, 15-18 лет (1 девочка, 1 мальчик).

1. **Порядок организации и проведения.**
   1. Общее руководство проведения соревнований осуществляется ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Непосредственное руководство соревнований осуществляет зам. директора по УВР Найденова Н.П., проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры.
   2. Учителя физической культуры отвечают за подготовку к соревнованию, соблюдение техники безопасности, состояния дисциплины, эмблемы, форму.

Содержание соревнований включает:

Регистрация участников **с 12.45 – 13.00** **ч.** (в фойе школы).

Инструкция по технике безопасности.

**Торжественное построение в 13.00 часов** (в актовом зале школы, на построение - название команды, девиз, единая форма команды).

Соревнования проходят по заранее распределенному графику (жеребьевке).

* 1. Рукоборцы выступают в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены (**Запрещается**!!! пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь кольца и перстни на пальцах). Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены.
     1. Соревнования проводятся в положении сидя, правой и левой рукой, по действующим правилам. Перед соревнованиями участники должны пройти процедуру жеребьевки.
     2. Победитель определяется в личном первенстве в каждой категории.
     3. Соревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений.
  2. Правила соревнования по «Армрестлингу»:

1. **Захват** - В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери (судья) видел суставы больших пальцев. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

2. **Стойка** - Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

3. **Команды** - Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" и заканчивается по команде "Стоп!". Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. При срыве захвата в финальном поединке кисти рук спортсмен связываются ремнём.

4. **Нарушения правил**:

- Соскальзывание локтя с подлокотника.

- Пересечение средней линии стола головой, плечами.

- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.

- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.

- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.

- Потеря контакта свободной руки со штырем стола.

- Отрыв обеих ног от пола.

- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.

1. **Состав судейской Коллегии.**
   1. В состав судейской коллегии входят педагоги ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»,
   2. Педагоги из прибывших школ (по жеребьевке).
2. **Награждение.**
   1. Команды, занявшие I –III место награждаются Грамотой.
   2. Руководители (представители) команд награждаются Благодарственными письмами.

**Приложение 1**

**Заявка**

на участие в очных областных соревнованиях по **«Армрестлингу»**

среди обучающихся коррекционных школ

в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

в 2024 – 2025 учебном году

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*полное наименование учреждения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Ф. И.О. учащегося** | **Год рождения** | **Возраст** | **Виза врача** |
| 1 | *Иванов Иван Иванович* | *2008* | *15* | *Здоров, к соревнованиям допускается* |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
|  | **Ф.И.О. представителя** | **Должность указать полностью** | | **Контактный номер сот.т.** |
| 1 | *Иванов Иван Иванович* | *учитель физической культуры* | | 0-000-000-00-00 |

Врач: \_\_\_\_\_\_\_\_

Представитель команды: \_\_\_\_\_\_\_

Руководитель учреждения: \_\_\_\_\_\_\_\_

***Уважаемые коллеги!***

Убедительная просьба, после отправки «Заявки»,

позвонить Организаторам соревнований, убедиться в ее получении.

**Заявки отправляем:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Электронная почта | Контактный телефон: | Ф.И.О. |
| 1. | ссылка: | 8 (902) 765-86-10 | зам. директора по УВР Найденова Наталья Павловна |
| 2. |  | 8 (950) 137-46-44 | Учитель физической культуры Колпакова Валентина Владимировна |