**Положение по видам спорта**

**круглогодичной спартакиады трудящихся МО МР «Сосногорск»,**

**«Тиманские игры»**

**ШАХМАТЫ**

Состав команды: 3 мужчины и 1 женщина. Контроль времени 10 минут + 5 секунд за каждый сделанный ход. Порядок начисления очков: за победу одной команды начисляется 2 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

Победители в личном зачете на каждой доске определяются по набранным очкам. В случае равенства очков у двух и более участников победитель определяется: по личной встрече, числу побед, по коэффициенту Бергера, по результату команды.

Победители в командном первенстве будут определяться по набранным очкам. В случае равенства очков у двух и более команд победитель определяется: по личной встрече команд, числу побед, набранным очкам на первой мужской доске, набранным очкам на женской доске.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

* Мужчины - 3 км
* Женщины – 2 км

Стиль хода свободный.

Состав команды не ограничен.

Разыгрывается личное и командное первенство. Все команды независимо от групп соревнуются вместе. Командные места определяются по наименьшей сумме очков восьми лучших результатов независимо от пола и возрастной группы, а личное первенство определяется по личному времени на дистанции по возрастным группам:

мужчины и женщины 18-34 года, 35- 50 лет и старше.

В команде, не имеющей полного зачета, каждый отсутствующий участник получает последнее место + 3 штрафных очка по группе с наибольшим количеством участников.

**БАСКЕТБОЛ**

Соревнования проводятся по круговой системе в один круг по группам спартакиады. Для определения абсолютного победителя и призеров проводятся финальные игры.

**СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕКОЙ ВИНТОВКИ**

Соревнования проводятся по двум возрастным группам: 18-34 года , 35-50 лет и старше. Состав команды 8 человек, в зачет идут 6 лучших результатов.

10 выстрелов – зачетных. Время на стрельбу - 20 минут, разрешены услуги корректора. Расстояние – 10 метров.

Разыгрывается личное и командное первенство. Все команды независимо от групп соревнуются вместе. Командные места определяются по наименьшей сумме очков шести лучших результатов независимо от пола и возрастной группы, а личное первенство определяется по личному времени на дистанции по возрастным группам.

В команде, не имеющей полного зачета, каждый отсутствующий участник получает последнее место + 3 штрафных очка по группе с наибольшим количеством участников.

**МИНИ-ФУТБОЛ**

Соревнования проводятся по круговой системе в один круг по группам спартакиады. Для определения абсолютного победителя и призеров проводятся финальные игры.

**ВЕЛОСПОРТ**

Соревнования проводятся по двум возрастным группам: 18- 34 года и 35-50 лет и старше. Состав команды неограничен. В зачёт идут: 1 женщина и 3 мужчины. Трасса расположена на стадионе «Локомотив» и замкнута в круг. Дистанция 3 (или 5 ) километра. Командные места определяются по наименьшей сумме очков, а личное первенство определяется по личному времени на дистанции по возрастным группам.

В команде, не имеющей полного зачета, каждый отсутствующий участник получает последнее место + 3 штрафных очка по группе с наибольшим количеством участников.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**.

1. **Этап соревнований:**

**-**мужчины: бег 100 и 800 м, эстафета 4\*100

- женщины: бег 100 и 400 м, эстафета 4\*100

Состав команды неограниченный, зачет по 4 лучшим результатам, независимо от пола и возраста, и одной эстафете.

Возрастные группы: 18-34 года, 35- 50 лет и старше

**Прыжки в длину с разбега.**

Состав команды- 4 человека ( 2 мужчин и 2 женщины). Каждый участник выполняет по 3 прыжка. Команды – победители определяются по лучшим результатам.

**Силовая гимнастика:**

* Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола. Участник подтягивается так, что бы подбородок пересек верхнюю линию рифа перекладины, затем опускается в ип. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.) выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается правильное сгибание и разгибание рук.

.**2. Этап соревнований:**

- бег 60 м; бег 1000 м или 2000м.

Состав команды 6 человек, зачет по 4 лучшим результатам независимо от пола и возраста.

Возрастные группы: 18-34, 35- 50 лет и старше.

**Гиревой спорт:**

Взвешивание с 09.00 до 10.00 часов.

Соревнования проводятся по правилам гиревого спорта России в классическом двоеборье гирь весом 24 кг. Весовые категории: до 73 кг, до 85 кг, до 95 кг и свыше. Состав команды неограниченный, зачет по 4 спортсменам. Личное первенство определяется по двум возрастным группам 34 года и моложе, 35 лет и старше.

Победители в призеры в личном первенстве определяются по сумме набранных очков в толчке 2-х гирь и рывке попеременно одной и другой рукой.

* Бег проводиться по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 м. выполняется с низкого или высокого старта. Бег на 1; 2; 3 км. Бег на выносливость проводиться по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.
* Разыгрывается личное и командное первенство. Все команды независимо от групп соревнуются вместе. Личное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков. Командные места определяются по наибольшей сумме набранных очков зачетных участников команды.
* В команде не имеющей полного зачета, места распределяются после команд с полным зачетом

**Каждый участник может участвовать в соревнованиях на двух дистанциях и одной эстафете.**

**ВОЛЕЙБОЛ**

В зачет идет одна команда, показавшая лучший результат. Игры среди мужских команд проводятся по группам. Для определения абсолютного победителя и призеров проводятся финальные игры.

**СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ**

Соревнования проводятся по двум возрастным группам: 18-34 лет; 35 лет и старше.

Винтовка пневматическая .

В зачет идут 6 лучших результатов. Состав команды 8 человек.

10 выстрелов – зачетных. Время на стрельбу - 20 минут, разрешены услуги корректора. Расстояние – 10 метров.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Соревнования проводятся по правилам, утвержденным международной федерацией тенниса. Система будет определена на совместном заседании главной судейской коллегии в зависимости от количества участников.

Возрастные группы:

Мужчины - 30 лет и моложе, и 31 и старше;

Женщины – 35 и моложе, и 36 и старше.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** все изменения, вносимые в программу, должны быть обсуждены на судейской коллегии, после голосования запротоколированы, доведены до участников соревнований (при условии единогласного решения).

Участвующие коллективы до 14 августа 2015 года подают в МАФОУ с/к «Химик» МО МР «Сосногорск» техническую заявку по телефону 8(82149) 6-86-97,или 6-80-38.