

**УТВЕРЖДАЮ**  
Министр спорта  
Саратовской области



О.А. Дубовенко  
«    »      2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор государственного  
автономного учреждения Саратовской  
области «Физкультурно-спортивный  
центр «Урожай»



В.Е. Новиков  
«    »      2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Врио начальника Управления  
Федеральной службы исполнения  
наказаний по Саратовской  
области – подполковник  
внутренней службы



И.А. Лихоманов  
«07» 07 2024 г.

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении ежегодной спартакиады среди осужденных женщин,  
содержащихся в учреждениях УФСИН России по Саратовской области

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Ежегодная спартакиада среди осужденных женщин, содержащихся в учреждениях УФСИН России по Саратовской области (далее – Спартакиада) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области.

Спартакиада проводится в целях вовлечения осужденных в занятие спортом, стимулирования их к ведению здорового образа жизни, организации полезной занятости осужденных в свободное от работы время, формирования у них нравственных качеств и развития полезной инициативы.

Задачами проведения Спартакиады являются:

- массовое привлечение осужденных к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активному и здоровому образу жизни;
- повышение уровня физической подготовленности осужденных;
- определения исправительного учреждения, ставшего победителем Спартакиады.

## **II. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ**

Спартакиада ежегодно проводится в I квартале текущего года. В 2024 году Спартакиада проводится с 11 по 18 февраля.

ФКУ ИК-5, УФИЦ № 2 ФКУ ИК-5 – 11.02.2024;

ФКУ КП-11, ФКУ КП-20, УФИЦ № 1 ФКУ КП-11 – 18.02.2024.

Места проведения: г. Саратов, ФКУ ИК-5, ФКУ КП-11, ФКУ КП-20, УФИЦ № 1 ФКУ КП-11, УФИЦ № 2 ФКУ ИК-5.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ**

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется министерством спорта Саратовской области.

Организаторами Спартакиады являются Управление Федеральной службы исполнения наказаний по Саратовской области (далее - УФСИН России по Саратовской области) и государственное автономное учреждение Саратовской области «Физкультурно-спортивный центр «Урожай» (далее - ГАУ СО «ФСЦ «Урожай»).

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на УФСИН России по Саратовской области. ГАУ СО «ФСЦ «Урожай» оказывает содействие в предоставлении координатора судейских бригад для проведения Спартакиады.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Спартакиаде допускаются осужденные женщины, содержащиеся в учреждениях УФСИН России по Саратовской области.

Споры, возникшие во время проведения Спартакиады, решаются представителем учреждения с организатором спартакиады (сотрудник отдела



В случае неспортивного поведения организатор Спартакиады имеет право дисквалифицировать участника.

В случае грубых нарушений установленного порядка отбывания наказания участниками Спартакиады, в том числе неуважительного отношения к судьям, к другим спортсменам, а равно несогласие с принятым решением судей, по решению организатора Спартакиады команда дисквалифицируется с состязания, либо начисляются штрафные баллы к общему результату спартакиады.

Все участники Спартакиады должны быть обеспечены спортивной формой одежды. При отсутствии спортивной формы участник не допускается к участию.

## V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада проводится по 6 основным дисциплинам: скручивание (подъем корпуса лежа на спине), приседания, запрыгивание на тумбу, отжимание от пола, челночный бег, жим штанги лёжа.

### **Команды судьи:**

«СТАРТ» - команда, после которой участник приступает к выполнению упражнения;

«ВРЕМЯ» - команда, после которой участник заканчивает выполнение упражнения на время;

«НЕТ ПОВТОРА» - команда, при которой участник совершил ошибку в выполнении упражнения, после которой участнику вновь нужно повторить действие для засчитывания повтора;

порядковый номер «ПОВТОРА», означает, что повтор засчитан и участник может продолжать выполнять упражнение.

### **Скручивание (подъем корпуса лежа на спине):**

Участник находится в положении стоя, по команде судьи "СТАРТ", участник начинает выполнять упражнение.

Стартовое положение - участник расположен лежа на спине на полу, лопатки касаются пола, колени согнуты, стопы касаются пола, пальцы рук соединены между собой на затылке.

Участник выполняет подъем корпуса до касания локтями бедер. Повторение засчитывается, когда участник коснулся локтями середины бедра и выше.

Повторение не засчитывается, если участник не коснулся локтями контрольной точки.

Повторение не засчитывается, если участник не коснулся лопатками пола

Повторение не засчитывается, если участник в момент выполнения упражнения оторвал таз от пола.

Участнику необходимо выполнить 50 повторений.



Определение мест участников производится по наилучшему времени выполнения упражнения.

### **Приседания:**

Участник находится в положении стоя, по команде судьи «СТАРТ», участник начинает выполнять упражнение.

Стартовое положение - участник находится в положении стоя, коленный и тазобедренный суставы полностью выпрямлены.

Промежуточная контрольная точка - положение участника в которой середина тазобедренного сустава ниже верхней части бедра.

Конечная контрольная точка - положение участника стоя, коленный и тазобедренный суставы полностью выпрямлены.

Запрещается касаться руками бедер.

Участнику необходимо выполнить 50 повторений.

Определение мест участников производится по наилучшему времени выполнения упражнения.

### **Запрыгивание на тумбу:**

Участник находится в положении стоя, по команде судьи «СТАРТ», участник начинает выполнять упражнение.

Стартовое положение - участник находится перед тумбой, совершает прыжок с двух ног одновременно, приземление на тумбу происходит на две ноги одновременно.

Конечная контрольная точка - участник на тумбе, полностью выпрямленный в коленном и тазобедренном суставах, обе стопы касаются тумбы.

Допускается зашагивание на тумбу, сшагивание с тумбы.

Запрещается касаться руками бедра.

Участнику необходимо выполнить 30 повторений.

Определение мест участников производится по наилучшему времени выполнения упражнения.

### **Отжимание от пола:**

Участник выполняет упражнение с выпрямленным положением туловища и ног, руки на ширине плеч. Проекция плеч выходит вперед за площадь опоры (выдвинутые плечи вперед). Руки должны сгибаться вдоль туловища. Сгиб в локтях должен образовывать острый угол. Разгибать руки полностью. Фиксировать сгибание и разгибание рук. Балл не засчитывается, если при сгибании рук угол более 90 градусов, при разгибании рук не полностью.

Время на выполнение упражнения не ограничено.

Определение мест участников производится по наибольшему количеству отжиманий.



### **Челночный бег:**

Участник находится в положении стоя, по команде судьи «СТАРТ», участник начинает выполнять упражнение.

Стартовое положение - участник находится за линией.

Конечная контрольная точка - участник пересекает линию полностью.

Отрезки дистанции в сумме должны составлять 100 метров.

Определение мест участников производится по наилучшему времени выполнения упражнения.

### **Жим штанги лёжа:**

Участник находится в положении стоя, по команде судьи "СТАРТ", участник начинает выполнять упражнение.

Стартовое положение - участник расположен лежа на скамье, стопы касаются пола, таз прижат к скамье, штанга на полностью выпрямленных руках в локтевом суставе.

Промежуточное положение - гриф касается груди.

Конечное положение - руки участника полностью выпрямлены в локтевом суставе.

Допускается касание пола только носками, отдых в положении гриф касается груди (только одна попытка).

Запрещается отрыв стоп и носков от пола на всем протяжении упражнения, отрыв таза на всем протяжении движения.

Упражнение выполняется в двух весовых категориях: массой тела до 60 килограммов (далее – кг) и свыше 60 кг. Перед началом проведения соревнования участники проходят контрольное взвешивание для определения весовой категории.

Участники весом до 60 кг (включительно) выполняют упражнение с весом 25 кг.

Участники весом свыше 60 кг выполняют упражнение с весом 35 кг.

Определение мест участников производится по наибольшему количеству выполнений упражнения.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Определение победителей Спартакиады осуществляется судейской коллегией, которая подводит итоги среди учреждений и личного первенства.

Результаты участников, занявших 1-3 места в каждой из дисциплин, суммируются, и формируется командный зачёт.

Исправительное учреждение, занявшее 1 место в общекомандном зачете, становится финалистом Спартакиады. И в этом же исправительном учреждении проводится торжественное закрытие Спартакиады.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном



дипломами.

Исправительное учреждение, занявшее 1 место в общекомандном зачете, награждается переходящим кубком Спартакиады.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Расходы по финансовому обеспечению Спартакиады осуществляются УФСИН России по Саратовской области за счёт собственных средств в пределах установленной сметы.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Спартакиада проводится в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденных Роспотребнадзором от 25 мая 2020 года.

Обеспечение общественного порядка при проведении Спартакиады осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 июня 2013 года № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» и от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Выполнение требований по обеспечению охраны общественного порядка, медицинскому обслуживанию, соблюдению санитарно-эпидемиологических требований в местах проведения соревнований возлагается на УФСИН России по Саратовской области.

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие подаются администрацией исправительного учреждения.