



ДАТА

1 РАЗ В 2 ГОДА В АВГУСТЕ

МЕСТО

Б/О ПРОМЕТЕЙ В Г. СЫСЕРТЬ

ФУТБОЛ (футбол 6х6) (региональные и финальные соревнования).

Состав команды 8 человек (5 полевых, 1 вратарь + 2 запасных).

Регламент - 2 тайма по 20 мин, «грязного» времени,

СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ: По результатам проведения региональных турниров, с учетом результатов турниров по футболу в 2021-2022 г.г. в финальную часть соревнований выходят 10 (десять) команд: 5 команд от 1 региона; 3 команды от 2 региона, 2 команды от 3 региона.

ФИНАЛЬНЫЙ ТУРНИР: Команды разбиваются на 2 подгруппы и разыгрывают места по круговой системе розыгрыша в группе.

ВОЛЕЙБОЛ

Состав команды 8 человек (6 в поле + 2 запасных).

Схема проведения региональных турниров зависит от количества участвующих в турнире команд и количестве команд, проходящих в финальный турнир, и может проводиться как с распределением по подгруппам, так и по круговой системе.

По результатам проведения региональных турниров, в финальную часть соревнований выходят 8 (восемь) команд: 3 команды от 1 региона; 3 команды от 2 региона, 2 команды от 3 региона.

Команды разбиваются на 2 подгруппы и разыгрывают места по круговой системе в каждой группе. Победителем финального группового турнира (предварительного), является команда, набравшая наибольшее количество очков.

ШАХМАТЫ

Состав команды: 3 человека (2 мужчины, 1 женщина).

Соревнования проводятся как личные турниры с личным и командным зачетом.

Победитель в личном зачете среди мужчин и среди женщин определяется по наибольшему количеству набранных очков.

По результату женского турнира. Вне общего зачета, по дополнительному решению Оргкомитета, возможно проведение блицтурнира для участников без учета пола. Жеребьевка проводится на программе Swiss Manager, количество туров не более 9.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Состав команды 4 человека (2 мужчины, 2 женщины).

Соревнования лично-командные.

1 ДЕНЬ - спринт 100 м. Дистанция единая для мужчин и женщин.

2 ДЕНЬ - кросс:

- Мужчины: до 39 лет - бег 3 000 метров 1 человек, 40 лет и старше - бег 1 000 метров 1 человек.
- Женщины: до 34 лет - бег 1 000 метров 1 человек, 35 лет и старше - бег 500 метров 1 человек.

3 ДЕНЬ - смешанная эстафета:

- 1 этап - мужчины 800 м. (4 круга),
- 2 этап - мужчины 400 м. (2 круга),
- 3 этап - женщины 200 м. (1 круг),
- 4 этап - женщины 100 м.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Соревнования лично-командные. Вес гири 24 кг.

Регламент времени 10 минут на каждое упражнение.

Состав команды не менее 2 человек и не более 3 человек (в зачет принимаются 2 лучших результата). **3 ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ:** до 78 кг, до 85 кг и свыше 85 кг. Участник соревнований с меньшим личным весом может перейти в категорию с большим весом.

Соревнования проводятся по системе «двоеборье»: толчок двух гирь двумя руками одновременно; рывок гири одной рукой и другой (без перерыва на отдых)

Личные места определяются в каждой весовой категории по сумме набранных очков в двоеборье.

Эстафета проводится в упражнениях - «толчок» и «рывок» для каждого участника.

Состав команды - 2 человека. Время выполнения упражнения на этапе - 1 минута для каждого упражнения, количество этапов - 2 для каждого участника (один этап - толчок, 1 этап - рывок). Общее время эстафеты - 4 минуты.

Команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов.

Общекомандное первенство определяется по сумме занятых мест двух участников (чем меньше сумма, тем лучше результат) + место в эстафете.

ПЛАВАНИЕ

Соревнования лично-командные.

Состав команды 4 человека:

- Мужчины: до 34 лет (включит.) - дистанция 100 метров вольным стилем - 1 чел.; 35 лет и старше - дистанция 100 метров вольным стилем - 1 чел.;
- Женщины: до 34 лет (включит.) - дистанция 50 метров вольным стилем - 1 чел.; 35 лет и старше - дистанция 50 метров вольным стилем - 1 чел.;

ЭСТАФЕТА:

- 1 этап - женщины дистанция 50 метров вольным стилем;
- 2 этап - мужчины дистанция 50 метров вольным стилем;
- 3 этап - женщины дистанция 50 метров вольным стилем;
- 4 этап - мужчины дистанция 50 метров вольным стилем;

Подробнее

УЗНАВАЙ У ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ППО