**«УТВЕРЖЕНО»**

на заседании Президиума Комитета

ЮТО МГО Общероссийского

Профсоюза образования

« » января 2025г.

Протокол №\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении окружных соревнований по гребле-индор**

**среди членов Профсоюза образовательных организаций**

**Южного округа города Москвы**

1. **Цели и задачи**

1.1 Создание условий для развития и поддержки физического здоровья работников системы образования

1.2 Пропаганда здорового образа жизни среди членов профсоюза

1.3 Популяризация профсоюзного имиджа

**2. Место и сроки проведения соревнований**

2.1.  Место проведения соревнований: Москва, Дербеневская улица, 13, ГБОУ Школа № 1553 имени В.И. Вернадского

2.2.  Сроки проведения: 19 марта 2025 года с 16.00 до 19.00

**3. Организаторы соревнований**

3.1. Организатор – Южная территориальная организация Московской городской организации Общероссийского профсоюза образования

**4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются члены профсоюзных организаций, старше 22 лет, без ограничений по спортивным разрядам и званиям

4.2. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям является наличие медицинской справки о допуске к соревнованиям

**5. Программа соревнований**

5.1. Программа соревнований включает в себя эстафету на 4 этапа по 45 секунд

5.2. Состав команды – 2 мужчины и 2 женщины

5.3. Предварительная программа соревнований:

16:00 – сбор участников и регистрация;

16:30-17:20 – мастер-класс по гребле-индор – знакомство с тренажером, техникой и форматом гонок;

17:30-18:30 – финальные заезды.

5.4. В каждом заезде будет принимать участие шесть команд

5.6. Организатор в праве изменить время проведения заездов в рамках дня проведения соревнований

5.7. В случае изменения программы организатор оповещает участников посредством письма на электронную почту

**6. Заявки на участие**

6.1. Подача заявки осуществляется путем отправления сообщения на электронную почту info.uao@mgoprof.ru

6.2. Заявка подается сразу на весь состав команды

6.3. Прием заявок заканчивается 17 марта 2025 года

6.4. При регистрации команд на соревновании предоставляется справка, которая прикрепляется к заявке

**7. Условия подведения итогов**

7.1. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству метров, пройденных за указанное время

7.2. При одинаковом результате набранных метров дистанции, выигрывает более старшая команда

7.3. Итоговые протоколы и отчеты на бумажном и электронном носителях представляются по окончании соревнований

**8. Награждение победителей и призеров**

8.1. Победители и призеры награждаются медалями, дипломами и памятными призами

8.2. Все участники получают памятные призы

**9. Представление информации**

9.1 Стартовые протоколы и технические результаты публикуются на ресурсах социальных сетей <https://vk.com/tpouao> и посредством рассылки на электронный почты.

Приложение 1

**Правила по технике безопасности при использовании тренажёра по гребле:**

Перед использованием тренажёра необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

1. Перед тренировкой убедиться, что все крепления узлов тренажёра (гайки и болты) затянуты.
2. Устанавливать тренажёр только на ровной и свободной поверхности. Не использовать его на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
3. Во время тренировок носить подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краёв.
4. Во избежание травм снимать все украшения во время тренировки.
5. При малейшем недомогании, возникшем при тренировке на тренажёре, немедленно прекратить выполнение физических упражнений. Возобновлять тренировки можно только после консультации с лечащим врачом.
6. Во время использования тренажёра, поднимаясь или спускаясь с него, убедиться, что рядом нет людей (сзади и спереди).
7. При поломке тренажёра незамедлительно обратиться в сервисный центр. Не пытаться отремонтировать тренажёр самостоятельно.

Приложение 2

**ЗАЯВКА**

**ГБОУ Школы №**

**на участие в окружных профсоюзных соревнованиях**

**по гребле-индор**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **ФИО****(полностью)** | **Дата рождения** | **Должность** | **Результат** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |