



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №3 г. Иркутска»

Г. В. Власова

«12» января 2023 года

### Положение

о проведении очных областных соревнований по «Армрестлингу» в рамках «Возрождение. Физкультура и спорт для всех и каждого» среди обучающихся коррекционных школ в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» в 2022 – 2023 учебном году

#### 1. Цели и задачи проведения

1. Поддержка и реализация мероприятия ориентированного на формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре.
2. Популяризации армрестлинга среди школьников;
3. Овладение необходимыми умениями и навыками;
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества;
5. Воспитание «здорового духа соперничества».

#### 2. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся **31 января 2023 г. в 14.30 ч.** в актовом зале ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска», по адресу: г. **Иркутск, ул. Сурнова, 18.**

Заявки принимаются **до 20 января 2023 года.** Форма заявки в Приложении №1.

#### 3. Руководство и судейство соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Непосредственное руководство соревнований осуществляет директор Власова Г.В., гл. судья и судьи учителя ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы № 3 г. Иркутска».

#### 4. Требования к участникам соревнований, правила

1. К участию в областных соревнованиях по «Армрестлингу» допускаются команды, состоящие из учащихся коррекционных школ (1 вариант), скомплектованные из обучающихся двух возрастных категорий: 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.
3. Состав команды 4 человека (2 девочки, 2 мальчика), 1 педагог;  
1 категория: 2008-2009 года рождения, 12-14 лет (1 девочка, 1 мальчик);  
2 категория: 2005-2007 года рождения, 15-18 лет (1 девочка, 1 мальчик);

- на построение - название команды, девиз;
- единая форма команды.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГОКУ «Специальная (коррекционная)  
школа №3 г. Иркутска»  
\_\_\_\_\_ Г. В. Власова  
« 12 » января 2023 года

**Положение**  
о проведении очных областных соревнований по «Армрестлингу» в рамках  
**«Возрождение. Физкультура и спорт для всех и каждого»**  
среди обучающихся коррекционных школ  
в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»  
в 2022 – 2023 учебном году

### 1. Цели и задачи проведения

1. Поддержка и реализация мероприятия ориентированного на формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре.
2. Популяризации армрестлинга среди школьников;
3. Овладение необходимыми умениями и навыками;
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества;
5. Воспитание «здорового духа соперничества».

### 2. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся **31 января 2023 г. в 14.30** ч. в актовом зале ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска», по адресу: г. **Иркутск, ул. Сурнова, 18.**

Заявки принимаются **до 20 января 2023 года.** Форма заявки в Приложении №1.

### 3. Руководство и судейство соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Непосредственное руководство соревнований осуществляет директор Власова Г.В., гл. судья и судьи учителя ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы № 3 г. Иркутска».

### 4. Требования к участникам соревнований, правила

1. К участию в областных соревнованиях по «Армрестлингу» допускаются команды, состоящие из учащихся коррекционных школ (1 вариант), скомплектованные из обучающихся двух возрастных категорий: 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.
3. Состав команды 4 человека (2 девочки, 2 мальчика), 1 педагог;  
1 категория: 2008-2009 года рождения, 12-14 лет (1 девочка, 1 мальчик);  
2 категория: 2005-2007 года рождения, 15-18 лет (1 девочка, 1 мальчик);

- на построение - название команды, девиз;
  - единая форма команды.
4. Сопровождающий обязан представить заявку на участие, заверенную медицинским работником и директором школы.
- ✓ 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.
  - ✓ Соревнования проводятся в положении сидя, правой и левой рукой, по действующим правилам. Перед соревнованиями участники должны пройти процедуру жеребьевки.
  - ✓ Победитель определяется в личном первенстве в каждой категории.
  - ✓ Соревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений.

#### **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 спортсмена 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.

#### **4. Программа проведения соревнования**

1. Регистрация участников соревнований с 14.00 до 14.15.
2. Инструкция по технике безопасности.
3. Построение в 14.15. Торжественная линейка.
4. Представление команд «Название», «Девиз».
5. Приветственное слово Директора ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» Г.В. Власовой.
6. Представление судей соревнований, помощников.
7. Начало соревнований в 14.30 (в актовом зале школы).
8. Форма заявки (Приложение 1)
9. Программа соревнований (Приложение 2)

## **5. Определение победителей и награждение**

Победитель определяется по сумме очков, набранных командами в каждой возрастной группе в соответствии с таблицей начисления. При равенстве набранных очков у двух или более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли наибольшее количество призовых мест (1,2,3).

Команды, занявшие по итогам соревнований 1-3 места, награждаются грамотами.

Педагоги, подготовившие команды, получают Благодарности.

**Заявка**

на участие в очных областных соревнованиях по «Армрестлингу» в рамках  
**«Возрождение. Физкультура и спорт для всех и каждого»**  
 среди обучающихся коррекционных школ  
 в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области  
 «Специальная (коррекционная)  
 школа № 3 г. Иркутска»  
 в 2022 – 2023 учебном году

от \_\_\_\_\_  
*полное наименование учреждения*

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

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.	<a href="mailto:naidenova7@mail.ru">naidenova7@mail.ru</a>	8 (902) 765-86-10	зам. директора по УВР Найденова Наталья Павловна
2.		8 (950) 137-46-44	Учитель физической культуры Колпакова Валентина Владимировна
3.		+7 (914) 935-45-88	Учитель физической культуры Кривогорницына Надежда Викторовна

**Программа**

о проведения очных областных соревнований по «Армрестлингу» в рамках  
**«Возрождение. Физкультура и спорт для всех и каждого»**  
среди обучающихся коррекционных школ  
в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»  
в 2022 – 2023 учебном году

1. Регистрация участников соревнований с 14.00 до 14.15.
2. Построение в 14.15. Торжественная линейка.
3. Представление команд «Название», «Девиз».
4. Приветственное слово Директора ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» Г.В. Власовой.
5. Представление судей соревнований, помощников.
6. Инструкция по технике безопасности. Ознакомление с Правилами соревнования.
7. Начало соревнований в 14.30 (в актовом зале школы).
8. Судьи подводят итоги.

*Музыкальная разминка для всех команд*

9. Линейка. Награждение.