

#### Программа:

- отжимание от пола лёжа (при отжимании от пола спина прямая, ноги вместе выпрямлены, расстояние между грудью и полом не более 10 см);
- наклон на тумбе (тест на гибкость);
- поднимание туловища из положения лежа (пресс) (на выполнение даётся 60 секунд, в течение которых участник должен выполнить максимально возможное количество упражнений).

Победители в каждой возрастной группе определяются по сумме набранных баллов в каждом виде программы. В случае равенства сумм очков у двух или более участников, преимущество получает показавший лучший результат по тесту отжимание от пола лёжа.

#### Дартс.

Состав команды 4 человека. «Набор очков» (2 пробные серии по 3 дротика, 5 серий по 3 дротика – в зачет).

Победители определяются согласно существующим правилам соревнований. Общий результат команды определяется по сумме результатов всех членов команды.

#### Комбинированные эстафеты.

Состав команды: 3 человека + 3 запасных участника.

В соревнованиях принимают участие женщины: 1 участник до 29 лет + 1 участник 30-39 лет + 1 участник 40 лет и старше. Возраст участника определяется на момент проведения соревнований. Старший по возрасту участник может принимать участие вместо младшего участника, наоборот, младшему за старшего выступать нельзя.

Проводится 5 комбинированных эстафет. Места команд определяются по наименьшей сумме времени во всех эстафетах. Штрафные баллы (2 секунды) начисляются за неправильное выполнение задания.

### 5. НАГРАЖДЕНИЕ.

Победители в **индивидуальных тестах** в каждой возрастной группе награждаются дипломом и денежным призом – 500 рублей.

Команды победительницы и призеры в соревновании по **дартсу** и комбинированным эстафетам награждаются дипломами и денежными призами: 1 место – 700 руб., 2 место – 500 руб., 3 место – 400 руб.

### 6. ЗАЯВКИ.

Команды должны подтвердить свое участие, подав предварительную заявку, до 2 марта 2020 года по телефону 60-72-30 или электронной почте: **mau\_fok\_lesnoy@mail.ru**

Заявки на участие в соревнованиях по каждому виду программы Фестиваля подаются в день проведения по установленной форме, подписанные руководителем организации и заверенные печатью (Приложение № 2).

### 7. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

Расходы по оплате работы судейской коллегии и награждению несет МАУ «ФОК «Лесной» за счет средств субсидий на иные цели, выделенные Комитетом по физической культуре и спорту города Заречного Пензенской области. Услуги по организации и медицинскому обслуживанию осуществляются МАУ «ФОК «Лесной» за счет выделенных субсидий на исполнение муниципального задания.

По вопросам участия в Фестивале обращаться по телефону,

