



«УТВЕРЖДАЮ»

Президент МФСОО «Лига Самообороны «СУНАО»

/Ж.Г. Нунга /

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых тестов на звание

*«Самый крепкий житель Санкт-Петербурга».
Этап 1*

**г. Санкт-Петербург
31 октября 2020 г.**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Повышение спортивного мастерства участников и профессионализма тренеров по самообороне СУНАО в рамках вида спорта «всестилевое каратэ».
- 1.2. Популяризация и развитие самообороны СУНАО.
- 1.3. Формирование здорового образа жизни, профилактика правонарушений и наркомании, путем привлечения широких масс к систематическим занятиям спортом, в частности, единоборствами.
- 1.4. Подготовка молодого поколения к службе в вооруженных силах РФ.
- 1.5. Развитие и укрепление спортивных связей со спортивными клубами Санкт-Петербурга.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. 1 этап открытых тестов на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга» пройдут 31 октября 2020 года на стадионе при гимназии №652 по адресу:
г. Санкт-Петербург, пр. Тореза, 41, корпус 1.

Место сбора участников: площадка напротив главного входа гимназии №652

2.2. Программа мероприятия:

28 октября 2020 г.

16:00-17:30 – мандатная комиссия

17:30-19:00 – судейский семинар

31 октября 2020 г. (стадион при гимназии №652)

11:00-13:00 – тесты для первого потока – 2 группы (**группа: 7-11 лет и группа: семьи**)

13:00-13:30 – перерыв

13:30-15:30 – тесты для второго потока – 2 группы (**группа: 12-16 лет и группа: ветераны**)

15:30-16:00 – перерыв

16:00-18:00 – тесты для третьего потока – 3 группы (**группа: 17-22 лет; группа: 23+ лет и группа: пары**)

2.3. Награду СУНАО для самого крепкого жителя Санкт-Петербурга вручают **05.06.2021** по итогам всех тестов, проводимых в конце каждого месяца с **31.10.2020** по **31.05.2021**. Всего 8 месяцев, то есть 8 тестов.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ТЕСТОВ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением тестов осуществляется Оргкомитетом межрегиональной Лиги Самообороны «СУНАО».

3.2. Ответственность за безопасность, подготовку проведения тестов, медико-санитарное обслуживание возлагается на руководство по подготовке и проведению тестов.

3.3. Главный судья: *Жорж Нунга* – основатель.

3.4. Заместитель Главного судьи: *Елена Нунга* – мастер 2 степени.

3.5. Старший судья по площадкам: *Илья Нечуятов* - мастер 2 степени.

3.6. Главный секретарь: *Раиса Михалкина*.

4. УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ

4.1. Допускается к тестам любой участник, имеющий медицинский допуск и страховку.

4.2. **До 28 октября 2020 года (день мандатной комиссии)** каждый участник должен отправить на почту Лиги Самообороны СУНАО (liga.sunao@mail.ru) следующие документы:

4.2.1. Заявление от родителей о согласии на участие ребенка до 18 лет в тестах (см. Приложение № 2) или заявление от участника с 18 лет о согласии на участие в тестах (см. Приложение № 3).

4.2.2. Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность. Паспорт бойца Лиги Самообороны СУНАО (если имеется);

4.2.3. Страховой полис от несчастных случаев на спортивных соревнованиях;

4.2.4. Справку от врача о том, что участник допущен к занятию физкультурой, подписанную не ранее, чем за 7 дней до начала тестов;

4.2.5. Заявку на участие, подписанную руководителем организации (см. Приложение № 1) или личную заявку;

4.3. Если желающий участвовать не прошел мандатную комиссию, он не может участвовать в тестах.

4.4. Форма одежды для прохождения тестов участниками, имеющими к ним допуск:

любая комфортная одежда.

4.5. Награда СУНАО в трёх номинациях: «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга», «Самая здоровая пара Санкт-Петербурга», «Самая здоровая семья Санкт-Петербурга». **Можно участвовать во всех 3 номинациях, только упражнения надо проходить отдельно во всех выбранных номинациях.**

4.6. Справки по телефонам:

+ 7-950-01-01-222 – секретариат межрегиональной Лиги Самообороны «СУНАО»

4.7. Согласно решению президиума межрегиональной Лиги Самообороны «СУНАО» (от 08.08.2018г.), представители (руководители) команд несут ответственность за безопасность каждого члена своей команды.

5. ФИНАНСИРОВАНИЕ

5.1. Расходы по организации и проведению тестов осуществляются за счет средств МФСОО «Лига Самообороны «СУНАО» и других привлеченных средств.

5.2. Расходы по командированию (проезд, проживание, питание, страхование) участников тестов обеспечивают командирующие организации.

5.3. **НЕТ стартового взноса за участие в тестах. Участие бесплатное.**

6. ПОРЯДОК ЗАЧЁТОВ

6.1. Баллы после каждого упражнения начисляются по следующей таблице:

Таблица баллов	
1 место	10
2 место	7
3 место	5
4 место	3
5 место	2
6 место	1

6.2. В парах и семьях зачёт в упражнениях делается по среднему результату в паре или семье. Например: мужчина отжимался 30 раз, а женщина - 20 раз, результат пары – 25 раз; взрослый прошёл 30 метров за 50 секунд, а ребёнок прошёл 15 метров за 20 секунд, результат семьи – 35 секунд.

6.3. **Победитель тот, у кого наибольшее количество баллов по окончании всех тестов на 31 мая 2021 года и наименьшее количество пропущенных тестов.**

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Участники, прошедшие успешно все тесты с 31.10.2020 по 31.05.2021, приглашаются 5 июня 2021 года на торжественную церемонию для вручения им сертификатов и наград СУНАО для самого крепкого жителя Санкт-Петербурга, для самой здоровой пары и для самой здоровой семьи.

7.2. Награждаются участники за 1, 2 и 3 место.

8. ГРУППЫ УЧАСТНИКОВ

8.1. Тесты для самого крепкого жителя Санкт-Петербурга проводятся в следующих группах:

возрастная группа (лет)	
мальчики	7-11
девочки	7-11
юноши	12-16
девушки	12-16
юниоры	17-22
юниорки	17-22
мужчины	23-44
женщины	23-39
ветераны ♂	45+
ветераны ♀	40+

8.2. Тесты для самой здоровой пары Санкт-Петербурга проводятся на следующих условиях:

8.2.1. На тесты как пара заявлены вместе мужчина и женщина старше 18 лет (см. Приложение № 1).

8.3. Тесты для самой здоровой семьи Санкт-Петербурга проводятся на следующих условиях:

8.3.1. На тесты как семья заявлены вместе один или двое взрослых старше 25 лет с минимум одним ребенком от 7 до 17 лет включительно (см. Приложение № 1).

9. ТЕСТЫ:

9.1. Таблица упражнений, включенных в первый этап тестов:

возрастная группа (лет)		ТЕСТЫ (упражнения)						
		отжимания	лягушка	краб	гусь	ящерица	паук	Отжимания с перемещением в сторону
мальчики	7-11	на кулаках за 1 мин	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м	лицом и спиной по 15 м	на ладонях 15 м	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м
девочки	7-11	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м	лицом и спиной по 15 м	на ладонях 15 м	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м
юноши	12-16	на кулаках за 1 мин	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м	лицом и спиной по 30 м	на ладонях 30 м	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м
девушки	12-16	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м	лицом и спиной по 30 м	на ладонях 30 м	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м
юниоры	17-22	на кулаках за 1 мин	лицом и спиной по 60 м	в одну сторону 60 м	лицом и спиной по 60 м	на ладонях 60 м	лицом и спиной по 60 м	в одну сторону 60 м
юниорки	17-22	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 60 м	в одну сторону 60 м	лицом и спиной по 60 м	на ладонях 60 м	лицом и спиной по 60 м	в одну сторону 60 м
мужчины	23-44	на кулаках за 1 мин	лицом и спиной по 45 м	в одну сторону 45 м	лицом и спиной по 45 м	на ладонях 45 м	лицом и спиной по 45 м	в одну сторону 45 м
женщины	23-39	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 45 м	в одну сторону 45 м	лицом и спиной по 45 м	на ладонях 45 м	лицом и спиной по 45 м	в одну сторону 45 м
ветераны ♂	45+	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м	лицом и спиной по 15 м	на ладонях 15 м	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м
ветераны ♀	40+	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м	лицом и спиной по 15 м	на ладонях 15 м	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м
пара ♂ и ♀	18+	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м	лицом и спиной по 30 м	на ладонях 30 м	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м
родитель и ребёнок	25+	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м	лицом и спиной по 30 м	на ладонях 30 м	лицом и спиной по 30 м	в одну сторону 30 м
	7-17	на ладонях за 1 мин	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м	лицом и спиной по 15 м	на ладонях 15 м	лицом и спиной по 15 м	в одну сторону 15 м

9.2. Видео, демонстрирующие выполнение всех упражнений по нормам самообороны СУНАО можно найти на ютуб-канале межрегиональной Лиги Самообороны «СУНАО» по ссылке:

https://www.youtube.com/channel/UCYfLO-hSDm_-L4nFYcv9CDA/videos

ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА ТЕСТЫ

ЗАЯВКА на участие

в тестах на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга» 31 октября 2020 года.

Команда: _____

Место проведения: г. Санкт-Петербург, пр. Тореза 41, корпус 1.

Дата допуска врача: ___/___/ 2020 г.

№	пол	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Полных лет	Участие индивидуальное	Участие в паре	Участие в семье	Фамилия Имя Отчество тренера	Подпись врача, печать
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Врачом допущено: _____ участник(ов)

Врач: _____ / _____ /

 Подпись, М.П. Фамилия и инициалы

Руководитель: _____ / _____ /

 Подпись, М.П. Фамилия и инициалы

Контактные данные официального представителя (Ф.И.О., тел., электронная почта): _____

Главному судье Нунга Ж. Г.

От _____
(Ф.И.О. отца / матери)

Паспорт РФ серия _____ No _____

Кем и когда выдан _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу Вас допустить моего (мою) сына (дочь) _____

(Фамилия, имя и отчество ребенка полностью)

дата рождения _____

к участию в тестах на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга», которые состоятся 31 октября 2020 года на стадионе при гимназии №652 по адресу:

г. Санкт-Петербург, пр. Тореза 41, корпус 1.

В случае получения моим ребенком травм и связанных с ними последствий, а также иных неблагоприятных последствий во время участия в тестах, в том числе вследствие применения разрешенной, либо неразрешенной правилами тестов техники, и/или при нахождении на площадке, где проводятся данные тесты, или проходит подготовка к данным тестам, претензий к главному судье, судейской бригаде, организаторам тестов, тренерскому составу иметь не буду.

С правилами проведения тестов на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга» ознакомлен.

(Фамилия, Имя, Отчество собственноручно)

(подпись)

(Дата)

Главному судье Нунга Ж. Г.

От _____
(Ф.И.О.)

Паспорт РФ серия _____ No _____

Кем и когда выдан _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу Вас допустить меня _____

(Фамилия, имя и отчество полностью)

дата рождения _____

к участию в тестах на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга», которые состоятся 31 октября 2020 года на стадионе при гимназии №652 по адресу:

г. Санкт-Петербург, пр. Тореза 41, корпус 1.

В случае получения мною травм и связанных с ними последствий, а также иных неблагоприятных последствий во время участия в тестах, в том числе вследствие применения разрешенной, либо неразрешенной правилами тестов техники, и/или при нахождении на площадке, где проводятся данные тесты, или проходит подготовка к данным тестам, претензий к главному судье, судейской бригаде, организаторам тестов, тренерскому составу иметь не буду.

С правилами проведения тестов на звание «Самый крепкий житель Санкт-Петербурга» ознакомлен.

(Фамилия, Имя, Отчество собственноручно)

(подпись)

(Дата)