

«УСИНСК КАРСА СПОРТ МЕРОПРИЯТИЕЯС ШÖРИН»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ АСШÖРЛУНА УЧРЕЖДЕНИЕ «СМШ» МАУ

АМО «Усинск»

Т.А. Новоселова

Т.А. Новоселов

Приказом МАУ «ЦСМ г. Усинска»
от 01.07.2026 г. № 159 о/д

о проведении муниципального этапа Всероссийского марафона
спорта и здорового образа жизни «Земля спорта» - 2026
на территории муниципального округа «Усинск»

1. Общие положения

1.1. Муниципальный этап Всероссийского марафона спорта и здорового образа жизни «Земля спорта» - 2026 на территории муниципального округа «Усинск» (далее - Марафон) проводится в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Комплексное развитие сельских территорий», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2019 г. № 696 (далее - Госпрограмма КРСТ).

1.2. Положение утверждено Приказом МАУ «ЦСМ г. Усинска» от 01.07.2026 г. № 159 о/д.

1.3. В Марафоне принимают участие жители муниципального округа «Усинск» (далее – Участники).

1.4. Положение устанавливает порядок и сроки проведения Марафона.

2. Цели и задачи

2.1. Марафон проводится с целью популяризации здорового образа жизни и занятий активными видами спорта населения муниципального округа «Усинск».

2.2. Основными задачами Марафона являются:

- формирование мотивации к спортивному образу жизни, раскрытию возможностей к самореализации через спорт;
- привлечение внимания населения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение культуры семейного досуга, укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой, участвующих в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- популяризация и повышение соревновательного опыта среди начинающих спортсменов-любителей, а также выявление сильнейших участников;
- развитие наставничества в спорте для привлечения населения к занятию физической культурой, а также создания позитивной атмосферы при проведении физкультурных мероприятий.

3. Организаторы марафона

Проведение Марафона возлагается на Управление физической культуры и спорта администрации муниципального округа «Усинск» (далее – УФКиС АМО «Усинск») совместно с Муниципальным автономным учреждением «Центр спортивных мероприятий г. Усинска» (далее – МАУ «ЦСМ г. Усинска») и главную судейскую коллегию.

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

4.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям правил соревнований по видам спорта, включенным в программу Марафона.

4.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

4.3. Мероприятия по предупреждению распространения инфекционных заболеваний при проведении этапов Марафона осуществляются в соответствии с актуальными нормативными правовыми актами и санитарно-эпидемиологическими требованиями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) и Министерства здравоохранения Российской Федерации, действующими на дату проведения соответствующего мероприятия.

4.4. Марафон проводится при обеспечении медицинского сопровождения ГБУЗ РК «УЦРБ».

5. Требования к участникам Марафона и условия их допуска

5.1. Марафон проводится среди участников следующих категорий:

- спортивная молодежь и взрослое население (многоборье ГТО, командные виды спорта);
- взрослое население, спортсмены-любители (силовой экстрим);
- малоактивные группы населения, дети, возрастные категории граждан (семейная эстафета).

Каждый участник обязан заверить личной подписью ответственность за свое здоровье – (Приложение № 2) (Для лиц, не достигших совершеннолетия Приложение № 2 заполняют родители/законные представители).

5.2. К участию в соревнованиях Марафона не допускаются профессиональные спортсмены, в том числе имеющие действующие спортивные звания «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта России», а также действующие члены спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации. Указанные лица могут быть привлечены к участию в Марафоне в качестве наставников без права участия в соревнованиях.

6. Программа проведения Марафона

Марафон включает в себя следующие этапы:

Спортивная и взрослая молодежь (многоборье ГТО, командные виды спорта)	Взрослое население, спортсмены-любители (силовой экстрим)	Все желающие (малоактивные группы населения, возрастные категории граждан, дети)
Возраст: с 18 до 60 лет Особенности: мероприятия проводятся в соответствии с требованиями комплекса ГТО и правилами по видам спорта в соответствии с программой.	Возраст: с 18 до 60 лет Особенности: мероприятия проводятся по правилам вида спорта «силовой экстрим».	Возраст: не ограничен Особенности: спортивные активности для семей и любой категории граждан.
ЭТАПЫ		
1. Многоборье ГТО 2. Соревнования по волейболу 3. Соревнования по мини-футболу	1. Становая тяга. 2. Удержание снаряда. 3. Присед с утяжелением.	Семейная эстафета «Мама-Папа-Я» — командное преодоление дистанции с элементами эстафеты.

Дата и время проведения	Место проведения
Волейбол	
10.07.2026 – 19:00	Спортивная площадка ул. Строителей
Мини-футбол	
17.07.2026 – 19:00	Стадион им. Ю.А. Спиридонова
18.07.2026 – 11:00	
Силовой экстрим	
17.07.2026 – 18:00	МБУДО «СШ» г. Усинска (тренажерный зал)
Многоборье ГТО, Семейная эстафета	
18.07.2026 – 10:30	Стадион им. Ю.А. Спиридонова
Торжественное награждение победителей и призеров	
18.07.2026 – 12:30	Стадион им. Ю.А. Спиридонова

УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ МАРАФОНА

МНОГОБОРЬЕ ГТО

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 29 мая 2023 года.

Соревнования по дисциплине «Многоборье ГТО» в рамках Марафона проводятся в фестивальном формате как соревнования на абсолютный результат.

К участию в дисциплине «Многоборье ГТО» допускаются мужчины и женщины в возрасте от 18 до 59 лет включительно (на дату проведения соответствующего этапа Марафона).

Соревнования проводятся в двух зачётах:

1. «Многоборье ГТО - мужчины» (мужчины в возрасте от 18 до 59 лет включительно);
2. «Многоборье ГТО - женщины» (женщины в возрасте от 18 до 59 лет включительно).

Деление участников по возрастным группам и (или) возрастным ступеням ВФСК ГТО при проведении соревнований Марафона не осуществляется. Победитель и призёры в каждом из зачётов определяются как абсолютные чемпионы по сумме очков, набранных по итогам выполнения всех испытаний (тестов) программы Многоборья ГТО.

Спортивная программа состоит из соревнований в личном зачете «Многоборье ГТО».

Программа соревнований:

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»;
2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;
3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины)»;
4. «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Подведение итогов в дисциплине «Многоборье ГТО» осуществляется на основании 100-очковой таблицы оценки результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённой Министерством спорта Российской Федерации.

Победитель и призёры дисциплины «Многоборье ГТО» определяются в абсолютном зачёте отдельно среди мужчин и женщин - по наибольшей сумме очков, набранных участником по итогам выполнения всех испытаний (тестов) программы Многоборья ГТО.

Деление участников на возрастные группы при подведении итогов не осуществляется. Звание абсолютного чемпиона Марафона в дисциплине «Многоборье ГТО» присуждается одному мужчине и одной женщине из числа участников, набравших наибольшую сумму очков в соответствующем зачёте.

Участники, не выполнившие хотя бы одно из испытаний программы Многоборья ГТО либо получившие 0 (ноль) очков по одному из испытаний, к итоговому ранжированию не допускаются.

ВОЛЕЙБОЛ

Командные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта волейбол (дисциплина - волейбол), утвержденными приказом Минспорта России от 14 октября 2025 г. № 834.

Численный состав команды - 8 человек (6 игроков на площадке + 2 запасных).

Состав команды: Обязательным условием участия является постоянное присутствие 2 игроков женского пола на игровой площадке. По решению мандатной комиссии, к участию может быть допущена команда, с большим количеством игроков женского пола.

Команда должна иметь комплект единой спортивной формы, соответствующей официальным правилам.

Команда, не явившаяся на игру, снимается с соревнований.

За участие в игре незаявленного игрока, команде засчитывается поражение.

МИНИ-ФУТБОЛ

Соревнования командные, проводятся среди мужчин согласно разделу VI правил вида спорта «футбол», утвержденных приказом Минспорта России от 22 июля 2025 г. № 589, спортивная дисциплина «мини-футбол».

Состав команды - 10 человек (7 игроков в поле + 1 вратарь + 2 запасных).

Соревнования среди команд проводятся по комбинированной системе:

Первый этап – групповой (отборочный этап) проводится по круговой системе. По результатам отборочного этапа команды, занявшие 1-2 места в подгруппах, выходят в следующий этап.

Второй этап соревнований – групповой (полуфинальный этап) проводится в подгруппах по круговой системе. По результатам полуфинального этапа команды, занявшие 1-2 места в подгруппах, выходят в финальный этап.

Третий этап соревнований - финальный (1/8 финала, 1/4 финала, 1/2 финала, игра за 3 место, финал).

Система проведения соревнований может быть изменена судейской коллегией в зависимости от количества заявленных команд.

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

Соревнования проводятся в соответствии с правилами по виду спорта «силовой экстрим», утверждёнными приказом Минспорта России от 11 июля 2024 г. № 672.

Программа соревнований:

1. Становая тяга (вес снаряда: мужчины – 100 кг, женщины – 60 кг; время, отведённое на испытание - 60 секунд);
2. Удержание снаряда (вес снаряда: мужчины – 15 кг, женщины – 5 кг; выполнение испытания на максимально возможное время);
3. Присед с утяжелением (вес снаряда: мужчины – 60 кг, женщины – 30 кг; время, отведённое на испытание - 60 секунд).

Вес снаряда может быть изменен по решению Главной судейской коллегии.

СЕМЕЙНАЯ ЭСТАФЕТА

Соревнования командные. Состав команды - 3 человека: ребёнок в возрасте до 12 лет (независимо от пола) и двое совершеннолетних членов семьи. Под членами семьи в целях настоящего Положения понимаются: родители (мать, отец), усыновители, опекуны, попечители, отчим, мачеха, дедушки, бабушки, иные совершеннолетние члены семьи, осуществляющие воспитание и/или совместное проживание с ребёнком:

- 1) мужчина (отец, дедушка либо иной совершеннолетний родственник по мужской линии) в возрасте от 18 лет;
- 2) женщина (мать, бабушка либо иная совершеннолетняя родственница по женской линии) в возрасте от 18 лет;
- 3) ребёнок в возрасте до 12 лет включительно (на дату проведения Марафона) вне зависимости от пола.

Программа соревнований включает следующие этапы:

1 этап: «Змейка»

Участники проходят дистанцию, огибая конусы змейкой:

- ребёнок ведёт фитбол
- женщина – зажав волейбольный мяч между ног
- мужчина – футбольный мяч

2 этап: «Тоннель»

Все участники команды проходят дистанцию, преодолевая тканевый тоннель.

3 этап: «Бег от фишки до фишки»

Все участники команды преодолевают дистанцию бегом: от 1 фишки до 3, от 3 спиной вперёд до 2, от 2 до 4, от 4 спиной вперёд до 3, от 3 до 5, от 5 спиной вперёд до 4. Расстояние между фишками 1 метр.

4 этап: «Попади в цель»

Участники проходят дистанцию следующим образом:

- ребёнок – удерживая мягкий мяч на ракетке проходит дистанцию и выполняет бросок мяча при помощи ракетки в цель. Расстояние от фишки до корзины 1 метр.

- женщина – в гигантских кедах, удерживая мягкий мяч на ракетке проходит дистанцию и выполняет бросок мяча при помощи ракетки в цель. Расстояние от фишки до корзины 1,5 метра.

- мужчина – в гигантских кедах, удерживая мягкий мяч на ракетке проходит дистанцию и выполняет бросок мяча при помощи ракетки в цель. Расстояние от фишки до корзины 1,5 метра.

5 этап: «Вместе – мы семья»

Прохождение дистанции всей командой с надувным обручем, взрослые бегут в гигантских кедах.

Победители и призёры дисциплины «Семейная эстафета» определяются по лучшему времени прохождения всей дистанции.

7. Ответственность

7.1. Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников и не выплачивают никаких компенсаций, в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причинен им во время проведения Марафона. Незнание участниками данного пункта положения не освобождает их от ответственности за свое здоровье и жизнь.

7.2. Организаторы не несут ответственность за убытки и ущерб, причиненный участникам, их имуществу.

7.3. Участие в Марафоне означает согласие со всеми пунктами данного положения.

8. Условия подведения итогов

Итоги подводятся Главной судейской коллегией Марафона в соответствии с правилами видов спорта, методическими рекомендациями и государственными требованиями комплекса ГТО, настоящим положением.

9. Награждение

Церемония награждения победителей проводится в финальный день проведения Марафона, им вручаются:

- в дисциплинах многоборья ГТО: медали и дипломы в индивидуальном зачете за 1, 2, 3 места соответственно;

- в дисциплинах силового экстрима: медали и дипломы в индивидуальном зачете за 1, 2, 3 места соответственно;

- в семейной эстафете: кубки и дипломы в командном зачете за 1, 2, 3 места соответственно, а также памятными призами;

- в командных дисциплинах по мини-футболу и по волейболу: медали и дипломы в командном зачете за 1, 2, 3 места соответственно.

10. Финансирование

Расходы, связанные с проведением Марафона, несет МАУ «ЦСМ г. Усинска», в пределах выделяемых бюджетных средств.

11. Заявки

Заявки на участие в Марафоне (соревнования по волейболу) подаются по установленной форме (Приложение № 1) **по 09 июля 2026 года до 17:00 ч.**, заявки на участие в Марафоне (соревнования по мини-футболу, многоборье ГТО, силовой экстрим, семейная эстафета) подаются по установленной форме (Приложение № 1) **по 13 июля 2026 года до 17:00 ч.** в МАУ «ЦСМ г. Усинска»:

- по адресу: г. Усинск, ул. Строителей д. 9а;
- по электронной почте: **zsm-usinsk@mail.ru**;
- по номеру телефона: **8-(82144)-25600.**

12. Заключительные положения

Лица, ответственные за проведение и организацию Марафона должны руководствоваться требованиями настоящего Положения.

Настоящее положение является официальным приглашением для участия в Марафоне.

З А Я В К А

на участие в муниципальном этапе Всероссийского марафона спорта и здорового образа жизни «Земля спорта» - 2026
на территории муниципального округа «Усинск»

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Дисциплина участия
1			
2			
3			

_____ 2026 год

Контактный номер телефона: _____

E-mail: _____

РАСПИСКА

Я _____
(ФИО, дата рождения)

принимаю на себя полную ответственность за свое здоровье, физическое состояние, все возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти со мной /моим ребёнком (нужное подчеркнуть)

(ФИО, дата рождения)
во время участия в муниципальном этапе Всероссийского марафона спорта и здорового образа жизни «Земля спорта» - 2026 на территории муниципального округа «Усинск».

Ни при каких обстоятельствах не буду умышленно создавать ситуации, которые могут причинить вред другим участникам, организаторам, посторонним лицам, а также их имуществу.

К организаторам муниципального этапа Всероссийского марафона спорта и здорового образа жизни «Земля спорта» - 2026 на территории муниципального округа «Усинск» претензий не имею. С Регламентом и Правилами ознакомлен. О возможных последствиях предупрежден.

Личная подпись: _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)

Дата: _____ 2026 г.