

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ комунального закладу
«Центр туристсько-краєзнавчої
творчості учнівської молоді»
Херсонської обласної ради
11 березня 2025 року № 14

Умови

VII відкритого заочного особисто-командного турніру з військово-прикладних видів спорту «Гартуй, джура, козацьку силу волі»

1. Загальні положення

1.1. VII відкритий заочний особисто-командний турнір з військово-прикладних видів спорту «Гартуй, джура, козацьку силу волі» (далі – Турнір) проводиться з метою:

- активізації національно-патріотичного виховання молоді;
- вшанування пам'яті захисників і захисниць України;
- підвищення рівня фізичної та морально-психологічної підготовки молоді до протидії стрес-факторам викликаних бойовими діями;
- єднання учнівської молоді довкола спільного (командного) продукту в умовах відірваності від домівок та дистанційного (індивідуального) навчання;
- визначення кращих результатів фізичної підготовки.

1.2. Загальне керівництво підготовкою та проведенням Турніру здійснює комунальний заклад «Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради (далі – Центр).

1.3. Безпосередня організація та проведення Турніру покладається на військово-патріотичний відділ Центру та суддівську колегію, склад якої затверджується наказом Центру.

2. Місце та час проведення

2.1. Турнір проводиться у два етапи:

1) надсилання відеоматеріалів (або посилення на хмарне сховище де знаходяться відео матеріали учасників) та заявки на участь до **08 квітня 2025 року включно (!)** на електронну адресу Центру **obl_turism@ukr.net**;

2) суддівство надісланих матеріалів в дистанційній формі з 09 по 15 квітня 2025 року, шляхом оцінювання виконання вправ та результатів учасників, зафіксованих у відеоряді. В залежності від кількості учасників суддівство може бути продовжене, або завершитись раніше.

2.2. Інформування команд щодо проходження суддівства вестиметься у менеджері Viber в окремо створеній групі з 08 квітня 2025 року та на сайті Центру.

2.3. Підведення підсумків і визначення переможців буде здійснюватися онлайн під час відео-конференції 15 квітня 2025 року о 16.00 за покликанням,

яке буде розміщене у групі учасників Турніру у менеджері Viber.

3. Учасники Змагань

3.1. До участі у Турнірі запрошуються команди гуртків Центру, команди роїв (місцевих осередків) Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та інших організованих груп дітей (гуртків, секцій, осередків тощо) закладів освіти Херсонської області у трьох вікових групах:

- молодша група - 7-10 років;
- середня група - 11-14 років;
- старша група - 15-18 років.

3.2. Склад команди **6 чоловік**, з яких не менше **1-ї особи** протилежної статі.

3.3. Допускаються до командної участі у Турнірі змішані команди:

- молодша група + середня група;
- середня група + старша група,

якщо вся команда виконала програму Турніру (види вправ), передбачену для учасників старшого віку у команді.

3.4. Змішані команди молодша група + старша група до командної участі у Турнірі не допускаються.

3.5 Учасники Турніру виконують вправи:

- під наглядом та відповідальністю батьків;
- на достатньому просторі для безпечного виконання вправ;
- у спортивній формі одягу та взутті.

4. Умови участі команд

4.1. Керівник команди до **08 квітня 2025 року** подає на електронну адресу Центру **obl_turism@ukr.net**:

- іменну заявку на участь команди у Турнірі (Додаток 1);
- відео виконання вправ учасниками команди, які беруть участь у Турнірі.

4.2. Рішення про допуск команд до змагань приймає мандатна комісія у складі:

- директора Центру;
- головного судді змагань;
- головного секретаря змагань;
- мінімум одного судді з виду;

4.3. Підсумкове засідання мандатної комісії щодо допуску команд до змагань (відкриття змагань) відбудеться 09 квітня 2025 року о 16.00 (за Київським часом). У засіданні мандатної комісії бере участь керівник (представник команди) та капітан команди.

4.4. Кожен учасник команди повинен взяти участь хоча б в одному виді змагань відповідно до вікових груп.

4.5. На кожен вид змагань Турніру команда надсилає виступи (відповідно до вікової групи), **всі** виступи учасників однієї команди братимуть участь у командному заліку з виду.

4.6. Для участі у змаганні кожен з учасників команди робить відеозапис виконання вправ відповідно до вікової групи команди та програми Турніру.

4.7. Вітання з суддями, представлення себе як учасника команди, процес виконання вправ, фіксування результатів здійснюються без переривання та редагування відео (склейка відеорядів, пришвидшення, затримка чи сповільнення відео).

4.8. Відео із виконанням вправ із VI відкритого, заочного особисто-командного турніру з військово-прикладних видів спорту «Гартуй, джура, козацьку силу волі» який проводився у 2024 році не приймаються!!!

4.9. У випадку подання заявки на участь від команди з недотриманням вимог щодо статі, кількості, віку учасників тощо, рішення про допуск з обмеженнями приймає мандатна комісія.

У випадку недотримання умов команда може бути не допущена до участі, допущена з обмеженнями, або дискваліфікована у випадку виявлення фальсифікацій відеовиконання вправ, результатів на будь-якому етапі змагань.

5. Умови проведення Змагань

5.1. Кожен учасник команди записує відео виконання обраної ним вправи для участі у Турнірі.

5.2. Перед початком виконання вправи учасник **ОБОВ'ЯЗКОВО** вітається з суддями, голосно і чітко називає:

- своє ім'я та прізвище;
- заклад освіти, у якому навчається;
- назву гуртка;
- творчу назву команди, девіз команди (за бажанням);
- вправу, яку буде виконувати;
- **дату виконання, місяць і рік (ОБОВ'ЯЗКОВО)!**

У випадку відсутності звернення до суддів, у відео із виконанням вправи, виступ такого учасника не буде зараховано!

5.3. Виконання вправи повинно бути знято на відео з **дотриманням умов** до кожного виду вправ.

5.4. Команда повинна виконати всі види вправ, які відповідають зазначеній віковій групі.

5.5. Суддівство кожного виду, кожної вікової групи розпочинається після завершення роботи мандатної комісії.

5.6. Після завершення суддівства виду попередні результати публікуються у Viber групі, на сайті Центру, на сторінці Центру у соціальній мережі Фейсбук. Затверджуються попередні результати через 3 години після публікації.

5.7. Якщо у учасника, або його представника виникають питання щодо оцінки виконання вправ, зайнятого місця учасником чи командою, представники звертаються до головного судді у порядку, зазначеному у

6. Програма Змагань

6.1. До групового етапу Турніру включені такі види змагань:

- **молодша група (7-10 років):**

1. Гвардійський комплекс.

- **середня група (11 - 14 років):**

1. Гвардійський комплекс.

2. Комплекс підтягувань (звичайним, зворотнім, за спину).

- **старша група (15-18 років):**

1. Гвардійський комплекс

2. Комплекс підтягувань (звичайним, зворотнім, за спину).

6.2. У межах кожного комплексу та виду вправи окремо ведуться **командні результати (сума виконань)** та **особисті результати серед юнаків і дівчат (окремо)** з виду.

У разі, якщо у виді протилежна стать представлена менше 3-х осіб, залік юнаки/дівчата не здійснюється, а ведеться один особистий залік.

7. Умови проведення та оцінювання видів змагань

7.1 Гвардійський комплекс

Вправа «Гвардійський комплекс» складається з похвилинного виконання п'яти різних елементів:

- вистрибування;
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи;
- підйом ніг;
- почергова зміна упорів сидячи та лежачи;
- стрибки в сторону.

Вправи виконуються на підлозі, асфальті, ґрунті тощо з **обов'язковою наявністю годинника (стрілкового годинника із секундною стрілкою) або секундоміра на передньому плані.**

Перед початком виконання комплексу зробіть на підлозі квадрат з сторонами 70 см. X 70 см. (внутрішня ширина квадрата) і ізоляційної стрічки, або кольорового скотчу. Обов'язково показати на відео розміри сторін отриманого квадрату (виміряти рулеткою).

Перед початком виконання вправи учасник вітається із суддями.

Вихідне положення: учасник стоїть у центрі квадрата, ноги ширше плечей, обличчям до камери.

А) Присідання з вистрибуванням

За першим сигналом таймера учасник робить вправу «Присідання з вистрибуванням» у такому порядку:

- присідання: ноги ширше плеч, коліна зігнуті майже 90 градусів, руки опущені, спина пряма;
- учасник обов'язково торкається пальцями підлоги (Фото 1);

- вистрибує вгору: відривається ступнями від поверхні, руки опущені, спина пряма (Фото 2).

Один раз у цій вправі зараховується за вистрибування учасника вгору.

У випадку заступу на кольорову стрічку, або вихід за межі квадрата у процесі виконання: вистрибування за межі квадрата, провалення вперед з втратою рівноваги, падіння тощо, такий тур виконання не зараховується.



Фото 1



Фото 2

Вправа виконується впродовж 1 хвилини. У межах цієї хвилини, учасник може відпочивати довільну кількість часу не виходячи з квадрата.

Вправа виконується і оцінюється на кількість правильних виконань впродовж цієї однієї хвилини.

У командний результат зараховується сума всіх учасників команди за цю частину комплексу.

Б) Згинання, розгинання рук в упорі лежачи з витягненням рук

На таймері лунає другий сигнал (повідомлення про початок другої хвилини і зміни вправи).

За цим сигналом таймера учасник робить вправу «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи з витягненням рук».

Вправа виконується у такому порядку:

- вихідне положення — упор лежачи, руки прямі на ширині плечей, кистями вперед, тулуб та ноги утворюють пряму лінію, носки (пальці стопи) впираються в підлогу (без опори) (Фото 3). Для дівчат молодшої вікової групи дозволяється вихідне положення — упор з колін (Фото 3а);

- опускання здійснюється шляхом згинання рук в ліктях, тіло опускається паралельно до підлоги (Фото 4);

- опустивши тіло на підлогу, учасник витягує руки перед собою у довжину, пальці рук витягнуті, згинає руки у зворотньому порядку (Фото 5);

- після чого, напружуючи тіло, учасник розгинає руки та повертається у вихідне положення (Фото 3-4).

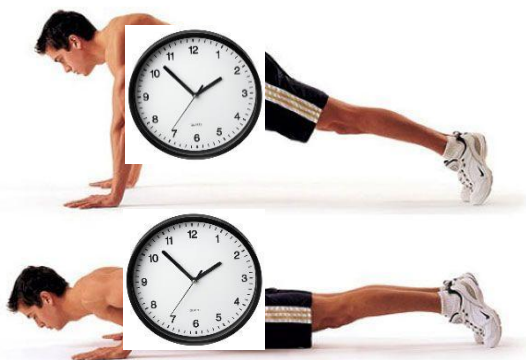


Фото 3-4

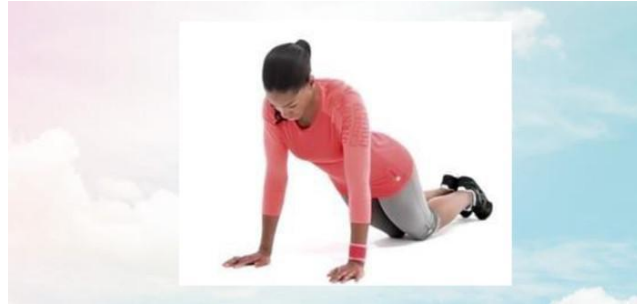


Фото 5

Фото 3а. Вихідне положення для дівчат молодшої вікової групи

Зарахуванню у цій частині «Гвардійського комплексу» підлягає повністю виконаний цикл, який починається і закінчується вихідним положенням.

Не дозволяється: торкатися підлоги руками за межами квадрата. У випадку заступу руками, чи торкання руками підлоги при витягуванні перед собою за межами квадрата, таке виконання не буде зараховано.

Запис на відео здійснюється з боку на повний зріст.

Час виконання 1 хвилина. У межах цієї хвилини, учасник може відпочивати довільну кількість часу.

Підрахунок ведеться щодо кількості вірно зроблених відтискань за 1 хвилину.

В) Підйом ніг

На таймері лунає третій сигнал (повідомлення про початок 3-ї хвилини і зміни вправи).

За цим сигналом таймера учасник робить вправу «**Підйом ніг**».

Вправа виконується на довільно застеленій підлозі, дерев'яному покритті, гімнастичному (туристському) килимку. Дозволяється наявність м'якої підстилки за межами квадрата, на якій буде здійснюватися виконання вправи. **Обов'язкова наявність годинника (стрілкового годинника із секундною стрілкою) або секундоміра на передньому плані при записі відео.**

Вправа виконується у такому порядку:

- із вихідного положення – лежачи на спині, ноги випрямлені в колінах, кисті рук паралельно тілу, долоні притиснуті до підлоги (Фото 6).

- здійснюється підняття ніг і тазу до моменту торкання носочками ніг підлоги вище голови. При цьому ноги не згинаються у колінах, руки та голова не відриваються від підлоги (Фото 7-8).

- опускання ніг за тим же кутовим радіусом що й підняття, але у зворотньому напрямку. Учасник повертається у вихідне положення (Фото 6).



Фото 6

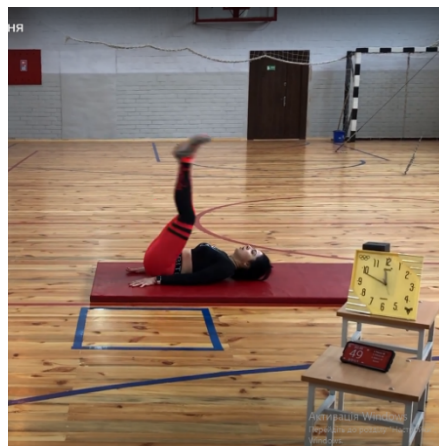


Фото 7



Фото 8

Запис на відео здійснюється з боку на повний зріст.

Час виконання 1 хвилина. У межах цієї хвилини, учасник може відпочивати довільну кількість часу.

Підрахунок ведеться щодо кількості вірно зроблених циклів (початок і кінець циклу – вихідне положення), зазначених в описі виконання за 1 хвилину.

Г) Почергова зміна упорів сидячи та лежачи

На таймері лунає четвертий сигнал (повідомлення про початок 4-ї хвилини і зміни вправи).

За цим сигналом таймера учасник робить вправу **«Почергова зміна упорів сидячи та лежачи»**.

Вправа виконується у такому порядку:

- вихідне положення — упор сидячи: коліна зігнуті та впираються у грудну клітку, стопи на носочках, спина пряма, руки прямі, долоні та пальці знаходяться у протилежних кутах різних сторін квадрату, але не заступають і не перетинають лінію, усі чотири точки опори знаходяться всередині квадрату (Фото 9);

- вистрибування в упор лежачи, шляхом різкого відкидання ніг назад з прогином у спині, при цьому руки прямі на ширині плечей, кистями вперед, носки (пальці стопи) впираються в підлогу (без опори), долоні та пальці зберігають своє положення і не відриваються від землі (Фото 10);

- повернення у вихідне положення шляхом різкого підгинання ніг, зворотне вистрибування, при цьому носочки повертаються в межі квадрату (Фото 9).



Фото 9



Фото 10

Не зараховується виконання у разі падіння, виходу руками за межі квадрату, або не повернення у квадрат носочків ніг після випаду.

Запис на відео здійснюється з боку на повний зріст.

Час виконання 1 хвилина. У межах цієї хвилини учасник може відпочивати довільну кількість часу.

Підрахунок ведеться щодо кількості вірно зроблених циклів (початок і кінець циклу – вихідне положення), зазначених в описі виконання за 1 хвилину.

Г) Стрибки в сторону

На таймері лунає п'ятий сигнал (повідомлення про початок 5-ї хвилини і зміни вправи).

За цим сигналом таймера учасник робить вправу **«Стрибки в сторону»**.

Вправа виконується у такому порядку:

- учасник займає вихідне положення: стоячи, руки довільно, тіло випрямлене, плечі розправлені, ноги разом і знаходиться біля однієї **сторони квадрата зовні, обличчям до камери** (Фото 11);
- здійснює боковий стрибок за протилежну сторону квадрата, не допускаючи заступу чи наступу на лінію (Фото 12).



Фото 11

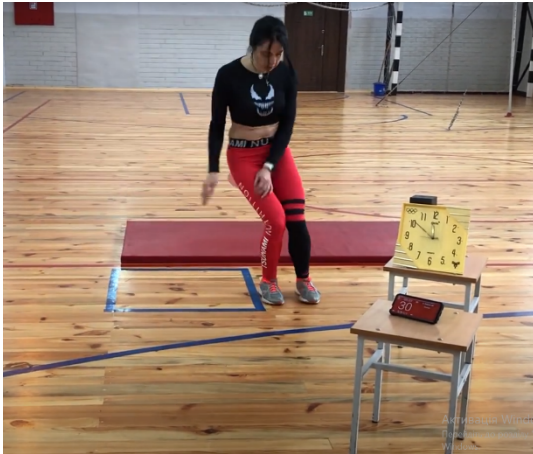


Фото 12

Не зараховується виконання у разі падіння, заступу, чи приземлення у середину квадрата точки опори.

Увага!!! Для молодшої вікової групи стрибки в сторону виконуються ззовні квадрату у середину по одній із сторін, обличчям до камери (Фото 13-14).



Фото 13



Фото 14

Не зараховується виконання для молодшої вікової групи у разі падіння, заступу чи наступу на лінію.

Підрахунок ведеться щодо кількості вірно виконаних бокових стрибків за 1 хвилину.

Лунає останній сигнал, вправа «Гвардійський комплекс» завершена.

Результатом учасника є сума виконань в усіх п'яти видах.

Орієнтовний зразок виконання всього п'яти хвилинного «Гвардійського комплексу»: <https://www.youtube.com/watch?v=uqZc8KyA6jo&list=LL&index=3>

Допускається стороння допомога у процесі відеофіксації виконання вправи, відмітки приземлення учасника.

7.2. Комплекс підтягувань

Вправа «Комплекс підтягувань» складається виконання трьох різних видів підтягувань:

- «Звичайним хватом»;
- «Зворотнім хватом»;
- «За спину, широким хватом»;

та по хвилинним відпочинком між рідними видами підтягувань.

Вправи виконуються на перекладині (турніку).

Перед початком виконання вправи учасник вітається із судьями.

А) Звичайним хватом

Вправа виконується з вихідного положення — вис хватом зверху (звичайним хватом) обома руками, не торкаючись підлоги (землі) ногами. Вважається виконаною при пересіканні підборіддям грифу поперечини (Фото 15), фіксації положення протягом однієї секунди та повернення у вихідне положення.



Фото 15

1 хвилина відпочинку (записується на камеру)

Б) Зворотнім хватом

Вправа виконується з вихідного положення — вис зворотнім хватом обома руками, не торкаючись підлоги (землі) ногами.

Вважається виконаною при пересіканні підборіддям грифу поперечини (Фото 16), фіксації положення протягом однієї секунди та повернення у вихідне положення.

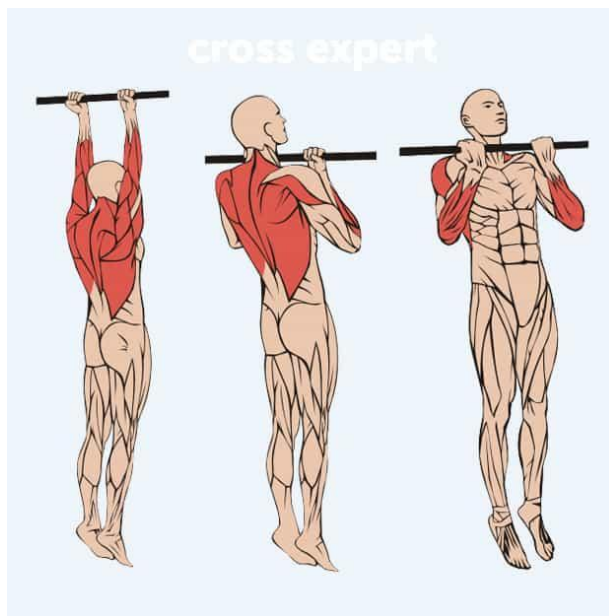


Фото 16

1 хвилина відпочинку (записується на камеру)

В) За спину, широким хватом

Вправа виконується з вихідного положення — вис широким хватом обома руками, не торкаючись підлоги (землі) ногами.

Вважається виконаною при пересіканні потилицею грифу поперечини (Фото 17), фіксації положення протягом однієї секунди та повернення у вихідне положення.

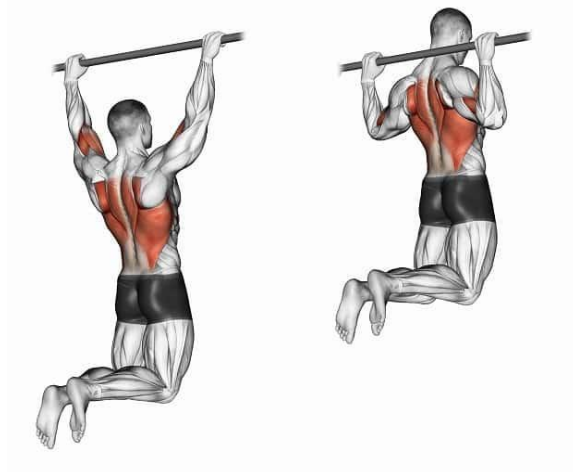


Фото 17

Не дозволяється починати усі підтягування з розмахування та розкачування, відпочивати в положенні виса більше як 5 секунд.

Час на виконання кожного підходу та загалом вправи не обмежений, час на відпочинок між вправами 1 хвилина.

Запис на відео здійснюється спереду на повний зріст.

8. Порядок інформування та оскарження результатів (апеляція)

8.1. Кожен учасник і представник має право ознайомитись з рішенням судді (суддівської колегії) щодо оцінки виконання вправ, зайнятого особистого чи командного місця.

8.2. Місця публікації результатів зазначені у Розділі 5 цих Умов.

8.3. Відповідальність за своєчасне інформування учасників команди щодо їх результатів, покладається на керівника (представника), зазначеного у заявці команди та доданого у групу у месенджері Viber, з моменту публікації у месенджері.

8.4. У випадку незгоди (нерозуміння) з рішенням судді щодо присвоєного учаснику результату, можливої неточності чи технічної помилки, керівник команди (представник) звертається до **головного судді** з запитом щодо роз'яснення позиції судді, суддівської колегії у групі месенджера Viber, де чітко зазначає проблемне питання. За потреби телефонує і коректно та детально пояснює звернення.

8.5. Головний суддя, в залежності від характеру звернення керівника, зобов'язаний:

- відреагувати на звернення керівника команди (представника);
- з'ясувати всі обставини проблемного питання, можливі технічні помилки у протоколах;
- довести до судді з виду суть проблемного питання (за необхідності);
- з'ясувати обставини прийнятого суддею рішення та впродовж однієї години дати відповідь керівнику команди.

8.6. Не приймаються апеляції на методику оцінювання виконання вправ, якщо робота суддів проведена вчасно якісно та неупереджено, оскільки суддя однаково оцінює (за одним методологічним критерієм) усіх учасників, які змагаються у цьому виді.

9. Підведення підсумків Змагань

9.1. Результат участі команд у середній та старшій групах визначається **за меншою сумою місць**, набраних командою під час виступу у двох комплексах вправ, а молодша група - у одному комплексі.

9.2. У разі, якщо дві або більше команд наберуть **однакову суму місць**, перевага надається команді, яка зайняла вище місце:

- у молодшій групі - «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з витягненням рук»;
- у середній групі - «Гвардійський комплекс»;
- у **старшій групі** - «Комплекс підтягувань».

При рівності і цих показників, місця визначаються за командною сумою виконань:

- у середній групі - «Комплекс підтягувань»;
- у старшій групі - «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з витягненням рук» у вправі «Гвардійський комплекс».

9.3. Результати участі команди у видах своєї вікової групи визначається за більшою сумою результатів (відтискань, підйомів, відстані, підтягувань) учасників команди.

9.4. У кожному виді ведеться індивідуальний залік результатів (юнаки/дівчата). У разі, якщо у виді протилежна стать представлена менше 3-х осіб, залік юнаки/дівчата не здійснюється, а ведеться один особистий

залік.

10. Нагородження

10.1. Команди-переможці усіх груп нагороджуються дипломами Центру.

10.2. Учасники команд-переможців усіх груп нагороджуються дипломами Центру.

10.3. Керівники команд-переможців усіх груп нагороджуються грамотами Центру.

10.4. Переможці та призери в індивідуальному результаті заліку усіх змагань, усіх видів відповідних груп, серед юнаків та дівчат нагороджуються дипломами Центру.

10.5. Команди, які здобули перемогу в окремих видах змагань та конкурсах усіх груп, нагороджуються дипломами Центру.

10.6. Електронні дипломи, буде надіслано керівнику (представнику команди) на номер телефону у мережі Viber або на електронну адресу, які зазначені у заявці впродовж 10 днів з дня підведення підсумків!

Заявка
на участь VII відкритому, заочному, особисто-командному
турнірі з військово-прикладних видів спорту
«Гартуй, джура, козацьку силу волі»

Від _____

_____ назва команди(або особистий залік)

_____ група

№ з/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Клас	Командна / особиста участь (вказати якщо кількість учасників більше 6, але менше як на 2 команди)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

Керівник команди(закладу освіти)

(підпис, ініціали, прізвище)

Контактний телефон керівника команди
