

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ комунального закладу
«Центр туристсько-краєзнавчої
творчості учнівської молоді»
Херсонської обласної ради
від 01.10.2026 року №46

Умови
відкритого військово-спортивного вишколу учнівської молоді
Херсонської області «Покровський гарт»

1. Загальні положення

1.1. Відкритий заочний особисто-командний спортивний вишкіл «Покровський Гарт» до Дня захисників і захисниць України (далі – Вишкіл) 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, викликаним 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 Вишколу здійснює комунальний заклад «Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради (далі – Центр).

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

2. Місце та час проведення

2.1. Вишкіл забезпечує комплексний підхід до покращення рівня фізичної підготовки учасників. Тривалість вишколу - з 07 по 25 жовтня 2026 року. За цей час учасники Вишколу піднімають рівень фізичної підготовки, дотримуючись рекомендацій керівника команди, тренуються виконати з максимальним результатом вправи, які представлені для кожної вікової групи.

Результатом Вишколу будуть заочні змагання, у яких учасники під відеозапис здійснюють залікове виконання вправ.

2.2. Заочні змагання Вишколу проводяться з 21 по 25 жовтня 2026 року по в дистанційній формі, шляхом оцінювання виконання учасниками вправ та їх результатів, зафіксованих у відеореєстрі.

2.3. Інформування команд щодо проходження суддівства вестиметься у

менеджері Viber в окремо створеній групі змагань з 20 по 25 жовтня 2026 року.

2.4. Підведення підсумків, визначення переможців та нагородження здійснюватиметься онлайн під час відео-конференції 26 жовтня 2026 року о 15.00 за покликанням у групі учасників Змагань у менеджері Viber.

3. Учасники Вишколу

3.1. У Вишколі беруть участь команди гуртків Центру та закладів освіти Херсонської області у трьох вікових групах:

- молодша група: 7-10 років;
- середня група: 11-14 років;
- старша група: 15-17 років.

Вік учасника вишколу і його приналежність до групи визначаються 21 жовтня (датою початку заочного суддівства змагань які відбудуться у рамках Вишколу).

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

3.3. Усі учасники команди виконують вправи у спортивній формі одягу.

4. Умови участі команд

4.1. Керівник команди **до 10 жовтня** подає на електронну адресу Центру (obl_turism@ukr.net) включно зголошення у вигляді іменної заявки на участь команди, або окремих учасників, у Вишколі (Додаток 1);

На основі поданих зголошень та телефонів керівників команд формується група у Вайбері (із числа керівників!) і будуть проведені консультації щодо виконання вправ (розгляд найбільш поширених помилок тощо), порядку реєстрації та заповнення форми та їх запису для участі у підсумкових змаганнях Вишколу тощо.

До 19 жовтня включно(!):

- **КОЖЕН УЧАСНИК** реєструється за посиланням, або кожного учасника реєструє керівник команди у Google Формі: <https://forms.gle/yhVjTk8EDNsgz7LMA>

- керівник команди надсилає заявку (Додаток 2) на участь у змаганнях Вишколу, на електронну адресу Центру (obl_turism@ukr.net) у якій вказані учасники які братимуть участь у змаганнях Вишколу.

Заявку на участь у підсумкових змаганнях Вишколу (Додаток 2) затверджує директор закладу освіти чим і підтверджує надану у ній інформацію.

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

- директора Центру;
- головного судді змагань;
- головного секретаря змагань;
- суддів з видів

4.3. Підсумкове засідання мандатної комісії про допуск команд до змагань Вишколу (відкриття змагань) відбудеться о 15.00 (за Київським часом) 21 жовтня 2026 року.

4.4. Кожен учасник команди повинен взяти участь у всіх видах відповідно до вікових груп.

4.5. На кожен вид Вишколу команда надсилає виступи відповідно до вікової групи, кожен виступ, **відео файл**, кожного окремого учасника команди **повинен бути підписаний** у такому порядку: прізвище, ім'я, назва вправи, назва команди,).

4.6. Для участі у змаганні кожен з учасників команди:

- упродовж 2 тижнів піднімає рівень фізичної підготовки, дотримуючись рекомендацій керівника команди, тренується виконати вправи максимально правильно та із максимальним результатом;
- робить заліковий відеозапис виконання вправ відповідно до вікової групи.

- за домовленістю із командою та керівником реєструється у Google Формі: <https://forms.gle/yhVjTk8EDNsgz7LMA>

4.7. Загальними вимогами до залікового відео є: вітання з суддями, представлення себе як учасника команди, закладу освіти, процес виконання вправ, фіксування результатів. Таке відео здійснюється без переривання та редагування (склейка відеорядів, пришвидшення, затримка чи сповільнення відео) відео.

4.8. У випадку подання заявки, або реєстрації у Google Формі на участь від команди з недотриманням вимог щодо статі, кількості учасників команди, віку учасників тощо, рішення про допуск і обмеження приймає мандатна комісія, рішення якої оголошується керівникам.

У випадку недотримання умов команду, або окремого учасника, може бути не допущено до участі, допущено з обмеженнями, або дискваліфіковано у випадку:

- виявлення фальсифікацій відео виконання вправ, результатів на будь-якому етапі змагань;
- надсилання відео із змагань та конкурсів у яких учасник брав участь раніше (у інших змаганнях та конкурсах).

5. Умови проведення залікових змагань Вишколу

5.1. Кожен учасник команди записує відео виконання вправ для участі у змаганнях Вишколу.

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

- своє ім'я, прізвище, заклад освіти, у якому навчається;
- назву гуртка (якщо учасник Вишколу є учасником гуртка);
- творчу назву команди, девіз команди (за бажанням);
- вправу, яку буде виконувати.

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. Після завершення роботи мандатної комісії розпочинається суддівство кожного виду, кожної вікової групи.

5.6. Після завершення суддівства виду публікуються «Попередні результати» у Viber-групі. Затверджуються «Попередні результати» через три години після публікації.

5.7. Якщо в учасника, або його представника виникають питання стосовно оцінки виконання вправ, зайнятого місця учасником чи командою, представники звертаються до головного судді у порядку зазначеному у Розділі 7 цих Умов.

6. Програма Вишколу

6.1. До програми Вишколу включені такі види змагань:

- Молодша група (7-10 років):

1. Планка.
2. Підйом тулуба.
3. Згинання-розгинання рук в упорі з колін

- Середня група (11-14 років)

1. Планка.
2. Підйом тулуба.
3. Згинання-розгинання рук (хлопці: в упорі лежачи, дівчата: в упорі з колін)

- Старша група (15-17 років)

1. Планка
2. Підйом тулуба.
3. Згинання-розгинання рук (хлопці: в упорі лежачи, дівчата: в упорі з колін).

6.2. У межах кожного виду, в усіх трьох вікових групах, окремо ведуться командні результати.

Також, ведеться паралельний залік у кожній віковій групі серед юнаків і дівчат (окремо) з виду.

У разі, якщо у окремому виді («Підйом тулуба», «Планка» тощо), особистого заліку (серед юнаків і дівчат) протилежна стать буде представлена менше 3 особи, залік юнаки/дівчата не здійснюється, а ведеться один особистий залік з

6.3. Не допускаються команди із змішаним віковим складом молодша + старша група! У разі заявки такої команди, команда дискваліфікується судьями, але учасники продовжують брати участь у змаганнях Вишколу лише в особистій участі у окремих вправах.

У випадку заявки команди зі змішаним віковим складом учасників (середня + старша та молодша + середня), така команда може бути допущена до участі у тій віковій групі, яка відповідає віку самого старшого учасника команди, але команда не може складатись з учасників усіх трьох вікових груп.

7. Умови проведення та оцінювання видів залікових змагань Вишколу

7.1. Планка

Вправа виконується на підлозі, дерев'яному покритті в **обов'язковій наявності годинника (стрілкового годинника з секундною стрілкою) або секундоміра на передньому плані**. Виконання вправи розпочинається в положенні лежачи обличчям донизу, упираючись передпліччями і пальцями ніг у підлогу.



Фото 1

Лікті знаходяться прямо під плечами, а передпліччя спрямовані вперед. Голова розслаблена і дивиться в підлогу.

Засікається кількість часу правильного виконання вправи.

Відео знімається з боку, під кутом, в повний зріст.

Відео приклад виконання вправи:

<https://drive.google.com/file/d/1-TvqD6Rsyrd6KwVVfic2sCBZjRinK73n/view?usp=sharing>

7.3. Підйом тулуба

Вправа виконується на довільно застеленій підлозі, дерев'яному покритті, гімнастичному(туристському) килимку в **обов'язковій наявності годинника (стрілкового годинника із секундною стрілкою) або секундоміра на передньому плані**.

Виконується із вихідного положення лежачи на спині (плечі спини торкаються підлоги), ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, **кисті рук на плечах, лікті притиснуті до тулуба навхрест**, стопи утримуються партнером або закріплені.



Фото 3

Вправа виконується за 1 хв. на кількість разів підйомів тулуба до положення тулуба відносно підлоги в 90° , з доторканням до стегон передпліччя не відриваючи кисті рук від плеч.

Запис на відео здійснюється з боку на повний зріст.

Відео-приклад виконання вправи:

https://drive.google.com/file/d/1ios2jSDRIJHDaBKKnXpgcgx21Y_SQDAh/view?usp=drive_link

7.4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Вправа виконується на підлозі, дерев'яному покритті, асфальті тощо в **обов'язковій наявності годинника (стрілкового годинника із секундною стрілкою) або секундоміра на передньому плані.**

Вправа виконується з вихідного положення – упор лежачи руки прямі на ширині плеч, долоні розкриті кистями вперед – тулуб та ноги утворюють пряму лінію, носки (пальці стопи) впираються в підлогу (без опори !) (Фото 4 А).

Алгоритм зарахування відтискань: учасник здійснює згинання рук в ліктях, **опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою** (Фото 4 Б), після чого, напружуючи тіло, учасник розгинає руки та повертається у вихідне положення (Фото 4 (А), під час виконання тіло від колін до голови має утворювати пряму лінію. Повністю виконаний алгоритм зараховується як 1 відтискання.

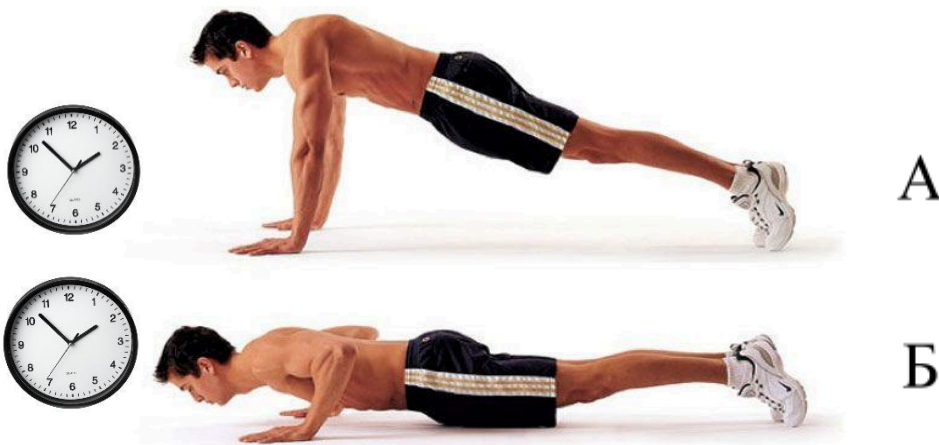


Фото 4 (А і Б хлопці середньої та старшої груп)

Не дозволяється: торкатися підлоги стегнами (колінами), змінювати пряме положення тулуба, розгинати руки по чергову, здійснювати відтискання на кулаках, відтискання із вистрибуванням, хлопками тощо.

Для **молодшої вікової групи та дівчат середньої та старшої вікової групи** виконання згинання-розгинання рук здійснюється із колін (Фото 5 А і В).



Фото 5 (А і В хлопці молодшої та дівчата усіх вікових груп).

Запис на відео здійснюється збоку на повний зріст.

Час виконання 1 хв. Підрахунок ведеться кількості вірно зроблених відтискань за 1 хвилину.

У випадку, якщо учасник будучи за віком із молодшої вікової групи та дівчата із середньої та старшої груп, виконуватимуть цю вправу як «в упорі лежачи», то таке виконання **НЕ ЗАРАХОВУЄТЬСЯ** в особистий та командний залік (вважається що такий учасник не брав участь у Вишколі, не ознайомлений із правилами та умовами змагань Вишколу тощо).

Відео приклад виконання вправи:

- хлопців середньої та старшої груп:

https://drive.google.com/file/d/1pD8nX8p4EY6oTANelQQHOXPYgqqEcInY/view?usp=drive_link

- для молодшої вікової групи та дівчат усіх вікових груп:

<https://drive.google.com/file/d/1ZGuLCEKiDMUt4cXp73zV74FfQyK3uCnt/view?usp=sharing>

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, вказані у Розділі V цих Умов.

8.3. Відповідальність за своєчасне інформування учасників команди 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 (не розуміння) з рішенням судді щодо

присвоєного учаснику результату, можливої неточності чи технічної помилки, керівник команди (представник) звертається до головного судді з запитом на роз'яснення позиції судді, суддівської колегії у месенджері Viber, де чітко зазначає проблемне питання. За потреби і можливості зв'язується телефонним дзвінком, толерантно та детально пояснює звернення.

8.5. Головний суддя, в залежності від характеру звернення керівника, зобов'язаний відреагувати на звернення керівника команди (представника), з'ясувати усі обставини проблемного питання, можливі технічні помилки у протоколах, довести до судді з виду суть проблемного питання (за необхідності), вияснити 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 Вишколу

9.1. Результат участі команд у групах «Молодша група», «Середня група», «Старша група», визначається за меншою сумою місць, набраних командою під час виступу у окремих видах у своїй групі.

9.2. У разі, якщо дві або більше команд наберуть однакову суму місць, перевага надається команді, яка зайняла вище місце у виді «Згинання-розгинання рук».

При рівності всіх показників, місця між такими учасниками визначаються за наявності більшої кількості вищих (призових) місць.

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

9.4. У кожному виді ведеться індивідуальний залік результатів (хлопці/дівчата) у якому беруть участь як учасники команди так і учасники які подались на індивідуальну участь у Вишколі.

9.5. Умови визначення місць у індивідуальному заліку такі ж, як при визначенні командних місць.

10. Нагородження

10.1. Команди-переможці усіх груп нагороджуються дипломами Центру.

10.2. Учасники команд-переможців та команд-призерів 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 хлопців та дівчат нагороджуються дипломами Центру.

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

10.6. Учасники, відзначені суддями, нагороджуються грамотами Центру.

Додаток 1

Зголошення на участь у відкритому заочному особисто-командному вишколі «Покровський гарт» до Дня захисників і захисниць України

від _____

_____ група

№ з/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Клас, гурток	Учасник команди, особистий залік
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

Керівник команди

(підпис, ініціали, прізвище)

Контактний телефон керівника команди: _____

Додаток 2

Заявка на участь у змаганнях відкритого заочного особисто-командного вишколу «Покровський гарт» до Дня захисників і захисниць України

від _____

_____ група

№ з/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Вік (повних років станом на 21 жовтня)	Клас, гурток	Учасник команди, особистий залік
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Посилання на хмарне сховище відео учасників:

Керівник команди _____
(підпис, ініціали, прізвище)

Контактний телефон керівника команди: _____

Керівник закладу освіти _____
(підпис, ініціали, прізвище)