

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №3 г. Иркутска»

Г. В. Власова

«19» января 2026 года



Положение

о проведении очных областных соревнований по «Армрестлингу»
среди обучающихся коррекционных школ
в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»
в 2025 – 2026 учебном году

1. Общие положения

- 1.1. Мероприятие проходит при информационно - консультационной и методической поддержке министерства образования Иркутской области.
- 1.3. Положение определяет цели, задачи, порядок организации и проведения очных областных соревнований по «Армрестлингу», среди специальных (коррекционных) образовательных учреждений Иркутской области.
- 1.4. Организатором соревнований является государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска».

2. Цели и задачи проведения

2.1. Цель:

- формирование здорового образа жизни;
- повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся;
- приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

2.2. Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование жизненно - важных прикладных умений и навыков.
3. Популяризации армрестлинга среди школьников.
4. Повышения спортивного мастерства.
5. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.
6. Воспитание «здорового духа соперничества».

3. Место и сроки проведения

- 3.1. Проведение соревнований осуществляется согласно приказа директора школы.
- 3.2. Организатор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» отправляет Положение о проведении соревнований на электронную почту по адресам специальных (коррекционных) школ Иркутской области.
- 3.3. Соревнования проводятся очно, 05 февраля 2026 года, в ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска» по адресу: г. Иркутск, ул. Сурнова, 18.
- 3.4. Заявки принимаются по ссылке до 30 января 2026 года 18.00. Форма заявки в Приложении 1. Иметь инструктажи, заполненные в день соревнований Приложение 2.

3.5. Соревнования проводятся во внеурочное время, ученики не освобождаются от учебных занятий.

4. Требования к участникам соревнований

- 4.1. К участию в областных соревнованиях по «Армрестлингу» допускаются команды, состоящие из учащихся коррекционных школ (1 вариант), скомплектованные из обучающихся двух возрастных категорий: 1 категория - 12-14 лет; 2 категория - 15-18 лет.
- 4.2. В соревнованиях по «Армрестлингу» принимают участие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения соревнований, допущенных врачом.
- 4.3. Состав команды 6 человек (2 девочки, 4 мальчика), 1 педагог;
 - 1 категория: 2008-2009 года рождения, 12-14 лет (1 девочка, 2 мальчик).
 - 2 категория: 2005-2007 года рождения, 15-18 лет (1 девочка, 2 мальчик).

5. Порядок организации и проведения.

- 5.1. Общее руководство проведения соревнований осуществляется ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Непосредственное руководство соревнований осуществляет зам. директора по УВР Найденова Н.П., проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры.
- 5.2. Учителя физической культуры отвечают за подготовку к соревнованию, соблюдение техники безопасности, состояния дисциплины, эмблемы, форму.
 1. Содержание соревнований включает:
 2. Регистрация участников **с 12.45 – 13.00 ч.** (в фойе школы).
 3. Инструкция по технике безопасности.
 4. **Торжественное построение в 13.00 часов**, в актовом зале школы, единая форма команды.
5. Соревнования проходят по заранее распределенному графику (жеребьевке).
- 5.3. Рукоборцы выступают в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены (**Запрещается!!!** пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь кольца и перстни на пальцах). Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены.
 1. Соревнования проводятся в положении сидя, правой и левой рукой, по действующим правилам. Перед соревнованиями участники должны пройти процедуру жеребьевки.
 2. Победитель определяется в личном первенстве в каждой категории.
 3. Соревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений.
- 5.4. Правила соревнования по «Армрестлингу»:
 1. **Захват** - В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери (судья) видел суставы больших пальцев. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.
 2. **Стойка** - Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

3. **Команды** - Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" и заканчивается по команде "Стоп!". Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. При срыве захвата в финальном поединке кисти рук спортсменов связываются ремнём.

4. **Нарушения правил:**

- Соскальзывание локтя с подлокотника.
- Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
- Отрыв обеих ног от пола.
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.

6. **Состав судейской коллегии.**

6.1. В состав судейской коллегии входят педагоги ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска».

6.2. Педагоги из прибывших школ (по жеребьевке, один от школы).

7. **Награждение.**

7.1. Команды, занявшие I – III место награждаются Грамотой.

7.2. Руководители (представители) команд награждаются Благодарственными письмами.

Заявка

на участие в очных областных соревнованиях по «Армрестлингу»
среди обучающихся коррекционных школ
в Государственном общеобразовательном казенном учреждении Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»
в 2025 – 2026 учебном году

от _____
полное наименование учреждения

№п/п	Ф. И.О. учащегося	Год рождения	Возраст	Виза врача
1	Иванов Иван Иванович	2008	15	Здоров, к соревнованиям допускается
2				
3				
4				
	Ф.И.О. представителя	Должность указать полностью		Контактный номер сот.т.
1	Иванов Иван Иванович	учитель физической культуры		0-000-000-00-00

Врач: _____

Представитель команды: _____

Руководитель учреждения: _____

Уважаемые коллеги!

Убедительная просьба, после отправки «Заявки»,
позвонить Организаторам соревнований, убедиться в ее получении.

Заявки отправляем:

п/п	Электронная почта	Контактный телефон:	Ф.И.О.
1.	as94452005@gmail.com	8 (902) 178 0206	Педагог ДОП Смирнова Арина Петровна
2.		8 (950) 137-46-44	Учитель физической культуры Колпакова Валентина Владимировна

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «АРМРЕСТЛИНГ»

1. К участию в игре допускаются дети, прошедшие соответствующую подготовку и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Перед началом проведения мероприятия все участники должны быть проинструктированы по правилам техники безопасности и требованиям настоящих Правил.

3. Факт проведения инструктажа удостоверяется личной подписью инструктируемого в журнале Инструктажей.

4. Участники игры должны:

- быть взаимно вежливыми и дисциплинированными;
- выполнять требования руководителей и организаторов;
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой, оставлять мусор только в специально отведенных местах;
- при недомогании немедленно обращаться к руководителю.

5. Руководитель команды обязан:

- в случае недомогания или травмы участника немедленно сообщить организатору мероприятия;

- регулярно проверять наличие участников и их состояние.

6. Во время проведения мероприятия учащимся запрещается:

- изменять местонахождение;
- нарушать нормы поведения;
- покидать территорию;
- пользоваться огнем;
- применять физическую силу в отношении других учащихся, оскорбительные выражения по отношению к ним.

7. Во время проведения соревнований участники должны соблюдать меры безопасности.

8. Группа учащихся, представители которой допустили грубое нарушение настоящих Правил, снимается с мероприятия и отправляется домой.

п/п	Школа	ФИО ребенка	Личная подпись
1	ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № _____ г. Иркутска»		
2			
3			
4			

ФИО руководителя _____ подпись _____