**“Соғлом оила” шиори остида ўтказиладиган республика**

**оилавий спорт мусобақаси**

**НИЗОМИ**

**1.Умумий қоидалар**

“Соғлом оила” шиори остида ўтказиладиган республика оилавий спорт мусобақалари мехнаткашлар ва уларнинг оила аъзолари ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, оила аъзоларининг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуланишини кундалик турмуш тарзига айлантириш, спорт орқали саломатлигини тиклашга кўмаклашиш мақсадида ташкил этилади.

Республика оилавий спорт мусобақасида корхона, ташкилот, муассасалардаги мехнаткашлар ва уларнинг оила аъзолари спортнинг оммавий 8 та тури бўйича беллашадилар.

Спорт мусобақасида 1-,2-,3-ўринни эгаллаганлар ташкилотчиларнинг эсдалик совғалари ва диплом билан тақдирланади.

Мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш учун Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Кенгаши Раёсати қарори билан Ташкилий қўмита таркиби тасдиқланади.

**2. Мақсад ва вазифалар**

Республика оилавий спорт мусобақаларини ўтказишдан асосий мақсад ва вазифалар қуйидагилардан иборат**:**

корхона, ташкилот ва муассасаларда фаолият кўрсатаётган мехнаткашлар ва уларнинг оила аъзоларини спортнинг оммавий турларига қизиқтириш орқали мехнат фаолияти самарадорлигини оширишга кўмаклашиш;

корхона, ташкилот ва муассасаларда фаолият кўрсатаётган мехнаткашларни турли касб касалликларидан спорт ва соғлом турмуш тарзи асослари орқали мухофаза қилиш;

ахоли ва ёшларни жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий турларига қизиқишларини кучайтириш;

корхона, ташкилот ва муассасалардаги мехнаткашлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва спорт билан оилавий шуғулланиш кўникмаларини шакллантиришдир.

**3. Мусобақани ташкил қилиш тартиби ва муддати**

 Республика оилавий спорт мусобақалари **тўрт босқичда** ташкил этилади.

**I-босқич –**корхона, ташкилот ва муассасаларда тузилган ташкилий қўмиталар раҳбарлигида;

**II-босқич –**туман, шаҳарларда (туман, шаҳар биринчилиги) тармоқлараро худудий бирлашмаларда ташкил этилган ташкилий қўмита раҳбарлигида;

**III-босқич–**Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар босқичи тармоқлараро ҳудудий ташкилий қўмита раҳбарлигида;

**IV-босқич –**республикафинал босқичи **–** республика ташкилий қўмитараҳбарлигида \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_да ташкил этилади ва ўтказилади.

Мусобақани ўтказиш жойлари ҳудудий ва Республика ташкилий қўмита томонидан белгиланади.

Республика ташкилий қўмита аъзолари таклифларига биноан мусобақаларни ўтказиш муддати ва жойига ўзгартириш киритилиши мумкин.

**4. Мусобақани ўтказишга раҳбарлик қилиш**

Мусобақани ўтказиш бўйича Ташкилий қўмита томонидан қуйидаги вазифалар амалга оширилади:

Мусобақани юқори савияда ўтказилишини назорат қилиш бўйича амалий раҳбарлик қилиш учун Ишчи гуруҳ тузиш ва унинг таркибига хамкор ташкилотларнинг вакилларини киритиш;

мусобақа натижалари тўғрисида ўзидан юқори турувчи ташкилий қўмитага ташкил этилган спорт мусобақалари якунлари бўйича Низомда белгиланган тартибда ғолиб иштирокчилар хужжатлари, маълумот ва фотоальбомларни тадбир ўтгандан сўнг **уч кун муддат ичида** тақдим этиш;

хамкор ташкилотлар билан биргаликда спорт мусобақалари иштирокчиларининг хавфсизлигини таъминлаш бўйича чораларини кўриш;

спорт мусобақаси иштирокчилар учун маданий тадбирлар ва ғолибларни рағбатлантириш ишларини амалга ошириш.

**5. Мусобақаларида қатнашиш тартиби**

Барча босқичларда иштирокчилар рўйхати мусобақалар ўтказилишидан **1 хафта** олдин йиғилиб, шакллантирилади.

Спорт мусобақаларииштирокчилари ташкилий қўмитага қуйидаги хужжатларни тақдим қилади:

ҳар бир иштирокчининг шахсини тасдиқловчи хужжат нусхаси (ота-онанинг паспорт нусхаси, боланинг туғилганлик хақидаги гувохномаси нусхаси);

оила аъзоларининг соғлиги тўғрисидаги тиббий маълумотнома;

ота-онанинг иш жойидан олинган маълумотнома;

оиланинг турар жойидан (маҳалласидан) оила таркиби тўғрисидаги маълумотнома;

Иштирокчиларнинг рўйхати корхона, ташкилот раҳбари томонидан тасдиқланиб, ҳар бир иштирокчи тиббий кўрикдан ўтганлиги ва унга мусобақада иштирок этишга рухсат этилганлиги бўйича қайдлар;

касаба уюшмалари Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ташкилотлари бирлашмалари кенгашларининг иштирокчиларини оилавийспорт мусобақаларнинг республика босқичига тавсия этиш тўғрисидаги қарори бўлиши лозим.

Спорт жамоаси таркиби **7 нафар** кишини ташкил этади. 1 нафари худудий Кенгашдан масъул ходим, ҳар бир худуддан **2 тадан** оила иштирок этиб, биринчи оила таркибида ота, она ва 8-12 ёшгача бўлган ўғил бола, иккинчи оила таркибида ота, она ва 8-12 ёшгача бўлган қиз боладан иборат бўлиши лозим.

Оилалар бир хил спорт кийимига, жамоа номи ва шиорига эга бўлиши керак. Жамоа таркибига меҳнат жамоаларида ишлаётган мехнаткашлар ва оила аъзолари киритилади.

**Хакамлар хайъати томонидан мусобақа иштирокчилари оилалар рўйхатида нотўғри қайд этилганлиги, оила аъзолари таркибида профессионал спорт турлари билан шуғулланувчилар ёки спорт сохасида мутахассис бўлган оилалар аниқланса ушбу жамоа мусобақалардан четлаштирилади.**

**Професионал спорт билан мунтазам шуғулланувчи оилаларни мусобақада иштироки учун тавсия (заявка) берган ташкилотга нисбатан огохлантириш берилади.**

Ҳудудий босқичларда 1-ўринни эгаллаган *(биринчи оила таркибида ота, она ва 8-12 ёшгача бўлган ўғил бола иккинчи оила таркибида ота, она ва 8-12 ёшгача бўлган қиз боладан иборат)* ғолиб оилалар Республика босқичида иштирок этади.

**6. Ғолиб жамоаларни тақдирлаш ва рағбатлантириш**

Мусобақада I-,II-,III- ўринларни эгаллаган жамоалар хамда номинациялар совриндорлари тегишли даражадаги кубоклар, дипломлар ва совғалар билан тақдирланадилар.

Агар икки ва ундан ортиқ жамоаларнинг тўплаган баллари тенг бўлиб қолган тақдирда мусобақа турларида энг кўп 1–ўрин эгаллаган жамоага имтиёз берилади.

Мусобақа иштирокчилари қўйидаги қўшимча номинациялари бўйича ҳам тақдирланади:

“Энг чаққон оила” (2 та);

 “Ғалабага бўлган интилиши юксак оила” (2 та);

 “Фаол иштирок этган оила” (16 та).

**7. Мусобақаларини ўтказиш шартлари**

**Югуриш, акробатика элементлари ва тўпни нишонга отиш:**

Ушбу шартда оилавий жамоанинг барча иштирокчиси қатнашади.

Югуриш старт чизиғидан бошланади. Эни 1,5 метр, узунлиги 10 метр бўлган йўлакда жойлаштирилган гимнастика тўшагида 2 маротаба дўмбалоқ ошиб, масофа охирида теннис тўпини нишонга отади (ҳар бир иштирокчи бир маротабадан), сўнг қайтиб эстафетани кейинги иштирокчига беради.

Эстафетани қисқа вақт ичида бажарган жамоа ғолиб жамоа деб ҳисобланади. (нотўғри бажарилган ҳар бир ҳаракат ва нишонга тегмаган тўп учун белгиланган вақт ҳисобидан 1 сониядан жарима берилади).

 **“Чаққонлик ва мерганлик” эстафетаси:**

Ушбу шартда оилавий жамоанинг барча иштирокчиси қатнашади.

Жамоа аъзолари қоп ичига тушиб, 1-рақамли маррагача қоп ичида сакраб боради. Қопдан чиқиб, баскетбол тўпини олади ва байроқча тўсиқлар орасидан тўп билан ўтиб боради, 2-рақамли маррага келганида тўпни турган жойидан баскетбол саватига ташлайди. Мабодо тўп саватга тушмаса яна 2 уриниш берилади. Тўпни саватга туширгандан кейин орқага қайтади ва эстафетани кейинги иштирокчи давом эттиради.

Биринчи бўлиб қисқа вақт ичида ўйин шартини тўғри бажарган ва кўп тўп туширган жамоа ғолиб жамоа деб эълон қилинади. (Нотўғри бажарилган ҳар бир ҳаракат ва баскетбол саватига тушмаган тўп учун белгиланган вақт ҳисобидан 1 сониядан жарима берилади).

**“Моҳир ҳужумчи”:**

Ушбу шартда оилавий жамоанинг барча иштирокчиси қатнашади.

Ҳар бир иштирокчи 7 метрлик масофадан туриб футбол тўпини 0,6 х 1м ўлчамдаги дарвозага 3 маротабадан йўллаши керак. Энг кўп тўп киритган жамоа ғолиб жамоа деб ҳисобланади.

 **“Қаддимизни ростлаймиз, сакрашни боплаймиз”:**

Ушбу шартда оилавий жамоанинг барча иштирокчиси қатнашади.

Ҳар бир қатнашчи бир дақиқа ичида кўпроқ халқа айлантириш ҳамда арқонда сакраши шарт.

Берилган вақт ичида энг кўп ҳалқа айлантирган ва арқонда сакраган жамоа ғолиб жамоа деб ҳисобланади.

**Тезлик эстафетаси:**

**Бошланғич ҳолат:** масофанинг бошида чизиқ орқасида эстафетада иштирок этувчи жамоа аъзолари (уч киши) бирин-кетин жойлашадилар. Масофанинг охирида байроқча ўрнатилади.

Эстафета таёқчасини қўлида ушлаган биринчи иштирокчи ҳакамнинг ишораси билан олдинга ҳаракатланади, масофанинг охирига етгач байроқчани айланиб ўтиб орқага қайтади ва навбатдаги иштирокчига таёқчани узатади.

Жамоанинг охирги иштирокчиси масофани ўтиб бўлиб, эстафета таёқчасини биринчи бўлиб югурган иштирокчига бериши билан вақт тўхтатилади.

Мусобақа масофасини ўтиш учун энг кам вақт сарфлаган жамоа ғолиб жамоа деб ҳисобланади.

**Эпчиллик эстафетаси:**

**Бошланғич ҳолат:** масофанинг бошида чизиқ орқасида эстафетада иштирок этувчи жамоа аъзолари (уч киши) бирин-кетин жойлашадилар.

Масофа давомида оралиғи 1,5 – 2,0 метр масофасида бирин кетин 5 дона тўсиқлар, масофанинг охирида эса байроқча ўрнатилади.

Биринчи бўлиб турган иштирокчи, ҳакамнинг ишораси билан масофанинг бошида қўлидаги қошиққа жойлаштирилган теннис тўпчаси билан масофа давомида ўрнатилган тўсиқлар орасидан байроқча сари ҳаракатланади. Байроқчадан ўтгач теннис тўпчасини қўлга олиб навбатдаги иштирокчига улоқтиради ва бошланғич ҳолатига қайтади.

Иккинчи иштирокчи теннис тўпчасини тутиб олиб қошиқ устига жойлаштиради ва масофа давомида ўрнатилган тўсиқлар орасидан байроқча сари ҳаракатланади.

Мазкур тартибда масофани жамоанинг барча иштирокчилари галма-гал ўтадилар.Жамоанинг биринчи иштирокчиси охирги иштирокчи улоқтирган тўпчани тутиб олиб тепага кўтариши билан вақт тўхтатилади.

Иштирокчи масофани ўтиш жараёнида қошиқ устидаги тўпчиси тушиб кетса, иштирокчи тўпчани олиб қошиқ устига ўрнатади ва тўпча тушиб кетган жойидан ҳаракатини давом этади. Иштирокчи тушиб кетган тўпчани қошиқ устига ўрнатгач, байроқча сари ҳаракатини тўпча тушиб кетган жойи ўрнига байроқчага яқинроқ жойдан бошласа, ҳакам томонидан унга уч сониягача бўлган жарима солиниши мумкин. Машқ давомида жамоа аъзолари нечта тўсинни ағдариб юборса, бу жамоага шунча сония жарима солиниши мумкин. Иштирокчи масофани ўтиб бўлгач, тўпни навбатдаги иштирокчига улоқтира олмаса тўпчани ўзи билан элтиши мумкин;

Эстафета масофасини ўтиш учун энг кам вақт сарфлаган жамоа ғолиб жамоа деб ҳисобланади.

**Арқон тортиш мусобақаси:**

Мусобақаларни ўтказиш тартибини бош ҳакам иштирокчи жамоалар сонига қараб белгилайди.

Ҳакам қуръа ташлаш йўли билан жуфтликларни белгилайди. Жуфти бўлмаган жамоа навбатдаги босқичга тўғридан-тўғри ўтади.

Арқон тортишда жамоа раҳбари ва барча жамоа аъзолари иштирок этадилар. Арқон узунлигида жамоа аъзолари хоҳлаган тартибда жойлашадилар ва бирорта сабабга кўра жамоа аъзоси арқон тортишда иштирок эта олмаса, бу жамоа арқон тортишда камчилик бўлиб иштирок этади.

**Бир жамоа эстафетаси:**

**Мусобақада барча оила аъзолари иштирок этади.**

Масофа давомида оралиғи 1,5 – 2,0 метр масофасида бирин кетин 6 дона тўсиқлар, масофанинг охирида эса байроқча ўрнатилади.

Иштирокчи масофани ўтиш жараёнида обруч ичида харакатланади ва маррани босиб ўтиб белгиланган жойдан иккичи оила аъзосини олиб, масофани икки киши обруч ичида босиб ўтади ва охирида учинчи иштирокчи билан обруч ичида мусобақа шартини бажаради. Маррага биринчи бўлиб келган жамоа ғолиб хисобланади.