



УДИРДАМЖ

2026 оны 04 дүгээр сарын 22

Улаанбаатар хот

“ЭРҮҮЛ, СПОРТЛОГ ЧИНГЭЛТЭЙЧҮҮД” ГУДАМЖНЫ СПОРТЫН ФЕСТИВАЛЬ

Нэг. Нийтлэг үндэслэл

Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 15 дугаар зүйлийн 15.1.1, 15.1.3 дахь заалт, дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын 2024 оны “Нийслэлийн Чингэлтэй дүүргийн Засаг даргын 2024-2028 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөр батлах тухай” 07, 2025 оны “Эрүүл, спортлог Чингэлтэйчүүд-2028” арга хэмжээг батлах тухай 04 дүгээр тогтоолын хэрэгжилтийг хангасан байна.

Хоёр. Зорилго

“Эрүүл, спортлог Чингэлтэйчүүд” уриан дор зохион байгуулах “Гудамжны спортын фестиваль” арга хэмжээ нь гудамжны спортын төрлүүдийг олон нийтэд түгээн дэлгэрүүлж сурталчлах, иргэдийг эрүүл амьдралын хэв маягт уриалах, хүүхэд залуучуудын чөлөөт цагийг зөв боловсон өнгөрүүлэх, биеийн тамир спортоор хичээллэх хүсэл эрмэлзлийг бий болгож, нийгмийн идэвх оролцоог нэмэгдүүлэх, НҮБ-ын Тогтвортой хөгжлийн зорилтуудыг орон нутгийн түвшинд хэрэгжүүлэхэд оршино.

Гурав. Удирдлага, зохион байгуулалт

Арга хэмжээний ерөнхий зохион байгуулалт, бэлтгэл ажил, нэгдсэн удирдлагаар хангах болон хяналт тавих чиг үүргийг дүүргийн Засаг даргын 2026 оны А/121 дүгээр захирамжаар байгуулагдсан Ажлын хэсгийн бүрэлдэхүүн хэрэгжүүлнэ.

Чингэлтэй дүүргийн 1-24 дүгээр хороод болон Засаг даргын эрхлэх хүрээний харьяа байгууллагууд 18-аас дээш насны иргэд, ажилтан, албан хаагчдыг, дүүргийн Ерөнхий боловсролын сургуулиуд 18 хүртэлх насны сурагчдыг спортын 5 төрлийн тэмцээн уралдаануудад өөрийн хороо, байгууллага, сургуулийн нэрийн өмнөөс оролцуулна.

Фестиваль зохион байгуулах ажлын хэсэг нь арга хэмжээний талаарх мэдээлэл, явц, тэмцээний үр дүнг дүүрэг болон дүүргийн харьяа холбогдох байгууллагуудын албан ёсны мэдээллийн цахим хаяг, сайт, олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулан байршуулж, сурталчлан ажиллана.

**Дөрөв. Тэмцээн зохион байгуулагдах хугацаа,
спортын төрөл, насны ангилал**

“Гудамжны спортын фестиваль”-ийг 2026 оны 06 дугаар сарын 06-ны өдрийн Бямба гарагт Чингэлтэй дүүргийн 19 дүгээр хорооны нутаг дэвсгэрт байрлах “Чингэлтэй цогцолбор” ОНӨТҮГ-ын “Хайрхан хөгжлийн төв-1” спорт талбайд дараах төрлүүдээр зохион байгуулна.

№	Спортын төрөл	Ангилал	Насны ангилал	Тайлбар
1.	3х3 сагсан бөмбөг	Гудамжны сагсан бөмбөг	15-17 нас, охид 2008.01.01- 2011.12.31 оны хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн харьяа ЕБС-ийн баг тамирчид оролцоно. ✓ Нэг сургуулиас 3 хүртэл баг оролцуулах боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 64 баг оролцоно.
			15-17 нас, хөвгүүд 2008.01.01- 2011.12.31 оны хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн харьяа ЕБС-ийн баг оролцоно. ✓ Нэг сургуулиас 3 хүртэл баг оролцуулах боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 64 баг оролцоно.
			18-аас дээш нас, эмэгтэй 2008.12.31-нээс өмнө төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, Ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, Засаг даргын дэргэдэх хэлтэс, албадуудаас тус бүр 1 баг ✓ Дүүргийн 1-24 дүгээр хороод тус бүрээс 2 хүртэлх баг оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 64 баг оролцоно.
			18-аас дээш нас, эрэгтэй 2008.12.31-нээс өмнө төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, Ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, Засаг даргын дэргэдэх хэлтэс, албадуудаас тус бүр 1 баг ✓ Дүүргийн 1-24 дүгээр хороод тус бүрээс 2 хүртэлх баг оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 64 баг оролцоно.
2.	Хөнгөн атлетик	100 м гүйлт	15-17 нас, охид 2008.01.01- 2011.12.31 оны хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн харьяа ЕБС-ийн сурагчид оролцоно. ✓ Нэг сургуулиас 3 сурагч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 72 оролцогч өрсөлдөнө.
			15-17 нас, хөвгүүд	✓ Дүүргийн харьяа ЕБС-ийн сурагчид оролцоно.

			2008.01.01-2011.12.31-ний хооронд төрсөн байх	✓ Нэг сургуулиас 3 сурагч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 72 оролцогч өрсөлдөнө.
			18-35 нас, эмэгтэй 1991.01.01-2008.12.31-ний хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадуудаас тус бүр 1 оролцогч, ✓ Дүүргийн 1-24 дүгээр хороод тус бүрээс 3 хүртэлх оролцогч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 72 хүн оролцоно.
			18-35 нас, эрэгтэй 1991.01.01-2008.12.31-ний хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадуудаас 1 оролцогч, ✓ Дүүргийн 1-24 дүгээр хороод тус бүрээс 3 хүртэлх оролцогч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 72 хүн оролцоно.
		60 м гүйлт	36-50 нас, эмэгтэй 1976.01.01-1990.12.31-ний хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадуудаас 1 оролцогч, дүүргийн хороод тус бүрээс 3 хүртэл оролцогч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 72 хүн оролцоно.
			36-50 нас, эрэгтэй 1976.01.01-1990.12.31-ний хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадууд, хороодоос бүртгэлийн дагуу эхний 72 хүн оролцоно.
3.	Стрит воркаут-турник	Турник индуранс	17 нас болон түүнээс доош нас, хөвгүүд 2007.12.31-нээс хойш төрсөн байх	✓ Дүүргийн харьяа ЕБС-ийн сурагчид оролцоно. ✓ Нэг сургуулиас 5 хүртэлх сурагч оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 60 оролцогч өрсөлдөнө.
			18-35 нас, эрэгтэй	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба,

			1991.01.01-2008.12.31-ний хооронд төрсөн байх	Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадууд, дүүргийн хороод оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 60 хүн оролцоно.
			36-аас дээш нас эрэгтэй 1990.12.31-нээс өмнө төрсөн хооронд төрсөн байх	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадууд, дүүргийн хороод оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 60 хүн оролцоно.
		Турник фристайл	Бүх насны эрэгтэй	✓ Тэмцээн нээлттэй явагдана. Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 60 оролцогч өрсөлдөнө.
4.	Бочи	Рафа Бочи	18 наснаас дээш бүх нас иргэд (2009.01.01-нээс хойш төрсөн байх)	✓ Дүүргийн иргэдийн Төлөөлөгчдийн Хурлын төлөөлөгчид, ажлын алба, Засаг даргын Тамгын газар, дэргэдэх хэлтэс, албадууд, дүүргийн хороод оролцох боломжтой. ✓ Бүртгэлийн дарааллын дагуу эхний 64 баг оролцоно. ✓ Баг 2 тоглогчоос бүрдэх бөгөөд эрэгтэй-1, эмэгтэй-1 тоглогч оролцоно.
5.	Граунд гольф	15 м, 25 м, 30 м, 50 м-ийн үүрийн тоглолт	Эрэгтэй 60 наснаас дээш (1966.12.31-нээс өмнө төрсөн байх), эмэгтэй 55 наснаас дээш 1971.12.31-нээс өмнө төрсөн байх)	✓ Дүүргийн 1-24 дүгээр хороод тус бүрээс 1 баг оролцоно. ✓ Баг 6 тоглогчоос бүрдэх бөгөөд эрэгтэй-3, эмэгтэй-3 тоглогч оролцоно.

✚ 3х3 гудамжны сагсан бөмбөг:

Тэмцээнд оролцогч баг тоглолтын талбайд 3, сэлгээний 1, нийт 4 хүний бүрэлдэхүүнтэй байна. Гудамжны сагсан бөмбөгийн төрөлд баг тамирчид ижил өнгийн өмсгөл, дугаартай байна. Тэмцээн шууд хасагдах шатны дүрмээр явагдаж аварга баг тодорно. Тоглолтын үндсэн цаг 5 минут байна. Нэг баг нь 8 оноо авсан тохиолдолд тоглолт үндсэн цагаас өмнө дуусна.

✚ Ойрын зайн гүйлт:

Нэг зайд нийт 60 тамирчин, нэг гараанд 6 тамирчин сугалааны дагуу өрсөлдөнө. Цагийн үзүүлэлтээр эхний 6 тамирчин шигшээ уралдаанд өрсөлдөнө.

Шигшээ уралдаанд 6 тамирчин өрсөлдөх бөгөөд барианд орсон дарааллаар байр эзлүүлнэ. Гүйгч нь зөвхөн өөрийн эгнээгээр гүйх ёстой. Бусдын замыг хаах, шүргэх тохиолдолд тэмцээнээс хасна. Тэмцээн эхлэхийн өмнө гарааны сугалаа хийнэ.

✚ Стрийт Воркаут – Турник:

Турник нь биеийн дээд хэсгийн булчин, ялангуяа нуруу, гар, мөрийг хөгжүүлж, хүч чадал ба тэсвэрийг нэмэгдүүлдэг. Мөн өөрийн биеийн жингээр ажилладаг тул биеийг хянах чадварыг сайжруулна. Тэмцээн зөвхөн эрэгтэй оролцогчдын дунд зохиогдох бөгөөд ангилал тус бүр урьдчилсан, хагас шигшээ, шигшээ гэсэн 3 үе шаттай байна.

Индуранс төрөлд оролцогч өгөгдсөн даалгаврыг урьдчилсан шатанд 5 минутад багтаан гүйцэтгэнэ. Хамгийн богино хугацаанд даалгаврыг гүйцэтгэсэн 6 оролцогч хагас шигшээ шатанд шалгарна. Хагас шигшээ шатанд оролцогчид урьдчилсан шатны шалгаруулалтын эрэмбээр 1-6, 2-5, 3-4 гэсэн оноолтоор өрсөлдөж, ялсан 3 оролцогч шигшээ шатанд шалгарна. Шигшээ шатанд 3 оролцогч өгөгдсөн даалгаврыг 01 минутын хугацаанд гүйцэтгэнэ. Давтамжийн тоогоор байр эзлүүлнэ.

Индуранс төрөл: 18 хүртэлх насны ангиллын даалгавар:

Урьдчилсан шат:

1. Эрүү таталт - Гарын алгыг өөр лүүгээ харуулан савлуурт зүүгдэж суниах - 10 удаа
2. Хөл татах - Савлуураас зүүгдэн хөлийг урагш шулуун өргөж биеэр "L" хэлбэр үүсгэх - 20 удаа
3. Суулт – Хөлийг өвдөгний үеэр нугалж доош сууж босох - 40 удаа
4. Гар дээр суниалт - 25 удаа

Хагас шигшээ шат:

1. Гар дээр суниалт - 30 удаа
2. Бёрпи – Сууж, үсэрч, суниаж хийдэг нийлмэл дасгал - 20 удаа

Шигшээ шат:

Эрүү таталт - Гарын алгыг өөр лүүгээ харуулан савлуурт зүүгдэж суниах

Индуранс төрөл: 18-35 насны ангиллын даалгавар:

Урьдчилсан шат:

1. Таталт – Савлуурт суниах - 10 удаа
2. Хөл татах - Савлуураас зүүгдэн хөлийг дээш татаж, өлмийг савлуурт хүргэх - 20 удаа
3. Суулт – Хөлийг өвдөгний үеэр нугалж доош сууж босох - 50 удаа
4. Гар дээр суниалт - 30 удаа

Хагас шигшээ шат:

1. 10 дарах - 5 удаа
2. Гарын тулгуурт суниалт – Савлуур дээр биеэ доошлуулж дээш түлхэх - 20 удаа

Шигшээ шат:

Таталт – Савлуурт суниах

Индуранс төрөл: 35-аас дээш насны ангиллын даалгавар:

Урьдчилсан шат:

Таталт – Савлуурт суниах - 8 удаа

1. Хөл татах - Савлуураас зүүгдэн хөлийг урагш шулуун өргөж биеэр “L” хэлбэр үүсгэх - 20 удаа
2. Суулт – Хөлийг өвдөгний үеэр нугалж доош сууж босох - 40 удаа
3. Гар дээр сунилт - 25 удаа

Хагас шигшээ шат:

1. Гар дээр сунилт - 30 удаа
2. Бёрпи – Сууж, үсэрч, суниаж хийх нийлмэл дасгал - 20 удаа

Шигшээ шат:

Таталт – Савлуурт суниах

Фристайл төрөл - Бүх насны нээлттэй ангилал:

Урьдчилсан шат:

- ✓ Оролцогч бүр 1:30 минутын хугацаанд үзүүлбэрээ гүйцэтгэнэ. Үзүүлбэрийн оноогоор тамирчдыг эрэмбэлж 6 оролцогч дараагийн шатанд өрсөлдөнө.

Хагас шигшээ шат:

- ✓ Шалгарсан 6 оролцогч хоёр хоёроороо халз өрсөлдөнө. 1:00 минутаар 2 үе өрсөлдөж ялагч тодорно. Ялсан 3 оролцогч шигшээ шатанд шалгарна.

Шигшээ шат:

- ✓ Шилдэг 3 оролцогч 1 минутын хугацаатайгаар 2 үе үзүүлбэрээ гүйцэтгэнэ. Үзүүлбэрийн оноогоор 1, 2, 3 дугаар байрыг шалгаруулна.

± Рафа Бочи:

Тэмцээн 3м өргөн, 16м урт талбайд зохиогдоно. Багийн 2 тамирчин 900 гр жинтэй улаан, ногоон бөмбөгийг зогсоо байрлалаас өнхрүүлж шиднэ. Бөмбөгийг 6-аас 14 метрийн цаана байрлуулсан цагаан бөмбөгөнд хамгийн ойр байрлуулсан баг нь оноо авна. Тоглолт 2 үе үргэлжилнэ.

Тоглогчид үе тус бүрт 2 ширхэг бөмбөг шиднэ. 2-р үе дуусахад хамгийн олон оноо авсан баг нь хожно.

± Граунд гольф:

Олон улсын граунд гольфийн холбооны дүрмийн дагуу тэмцээнийг зохион байгуулна. 15 м, 25 м, 30 м, 50 м-ийн 4 үүрэнд хамгийн цөөн цохилтоор бөмбөг хийсэн баг ялагч багаар тодорно.

Тав. Оролцогчдод тавигдах шаардлага

Гудамжны сагсан бөмбөг (15-17 нас), хөнгөн атлетик (15-17 нас) өсвөрийн насны ангилалд оролцогч нь Чингэлтэй дүүрэгт үйл ажиллагаа явуулдаг ЕБС-ийн сурагч байх бөгөөд харьяа сургуулийн захиргаанаас оролцогчийг баталгаажуулсан байна. Стрийт воркаут-турникийн индуранс төрлийн 17 болон түүнээс доош насны ангилалд оролцогч нь Чингэлтэй дүүргийн харьяат ЕБС-ийн сурагч болон тус дүүрэгт оршин суугч байна.

Гудамжны сагсан бөмбөг, хөнгөн атлетик, стрийт воркаут-турник индуранс, рафа-бочи, граунд гольфийн төрөлд 18-аас дээш насны оролцогч нь Чингэлтэй дүүргийн харьяат иргэн эсвэл тус дүүргийн харьяа төрийн албан хаагч байж болно. Стрийт воркаут-турник фристайл төрөл нь нээлттэй зохион байгуулагдах бөгөөд оролцогч нь Улаанбаатар хотын харьяа аль ч дүүргийн иргэн оролцох боломжтой.

Оролцогчид спортын төрөл тус бүрийн онцлогт тохирсон, хөдөлгөөн хязгаарлахгүй спортын хувцас, зориулалтын гутал, пүүзтэй байна. Граунд гольфийн тэмцээнд оролцогч нь зориулалтын цохиур бөмбөгтэй байна. Цаг агаарын таагүй нөхцөл байдал (ширүүн бороо орох, зам халтиргаатай болох гэх мэт) үүссэн тохиолдолд иргэдийн аюулгүй байдлыг хангах үүднээс тэмцээнийг зохион байгуулах хугацааг хойшлуулж болно.

Зургаа. Эмнэлэг хяналт, аюулгүй ажиллагаа

Оролцогчид нь эрүүл мэндийн хувьд тэмцээний ачаалал даах чадвартай байх бөгөөд эрүүл мэндийн магадлагаа эсвэл эмчийн үзлэгт хамрагдсан байна. Тэмцээний талбайд анхны тусламж үзүүлэх эмч, эмнэлгийн ажилтан ажиллана.

Тэмцээний явцад гарсан бэртэл, гэмтэл болон хууч өвчин сэдэрсэн тохиолдолд зохион байгуулагч тал анхны тусламж үзүүлэх бөгөөд цаашид гарах эмчилгээний зардлыг оролцогч өөрөө хариуцна. Фестивалийн талбайд согтууруулах ундаа хэрэглэсэн эсвэл хэрэглэсэн үедээ нэвтэрсэн оролцогчийг шууд хасаж, талбайгаас албадан гаргана. Үзэгч, дэмжигчид тэмцээний талбайд нэвтрэхийг хориглох бөгөөд зөвхөн тогтоосон бүсэд байрлана.

Долоо. Техникийн зөвөлгөөн

Тэмцээний техникийн зөвөлгөөн 2026 оны 06 дугаар сарын 03-ны өдрийн 14.00 цагт Чингэлтэй дүүргийн Биеийн тамир, спортын хорооны 4 дүгээр давхрын Хурлын танхимд зохион байгуулагдана. Тэмцээнд оролцогчид албан ёсны тамга тэмдэг бүхий багийн мэдүүлэгтэй байх ба эмчийн тамга заавал даруулсан байх шаардлагатай.

Найм. Шагнал урамшуулал

Фестивалийн спортын төрөл тус бүрд эхний гурван байр эзэлсэн оролцогчдыг Медаль, өргөмжлөл, мөнгөн шагналаар тус тус шагнаж урамшуулна.

ЧИНГЭЛТЭЙ ДҮҮРГИЙН ЗАСАГ ДАРГЫН ТАМГЫН ГАЗАР
ЧИНГЭЛТЭЙ ДҮҮРГИЙН БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТЫН ХОРОО
“УЛААНБААТАР СПОРТ МЕНЕЖМЕНТ” ХК