

Утверждаю:
Директор ГАУ СО
«СШОР им. Я.И. Рыжкова»
Л.Н. Вологжанин



ПОЛОЖЕНИЕ О проведении Первенства СШОР «Соревнуемся дома!»

ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ.

Воспитание подрастающего поколения путем вовлечения спортсменов в активную деятельность по укреплению и сохранению своего здоровья.

ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ.

- формирование позитивного отношения детей и подростков к здоровому образу жизни;
- повышение физической активности в период самоизоляции;
- повышение уровня информированности населения о понятии и составляющих ЗОЖ;
- стимулирование физической активности детей и родителей (законных представителей).

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования проводятся в период с 04.05.2020 по 14.05.2020 года.

РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство осуществляет Администрация ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова». Директор – **Вологжанин Л.Н.**

Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на спортивный отдел ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова». Заместитель по спортивной работе **Лонина Н.В.**

Главный судья соревнований – **Утробина Н.С.**

УЧАСТНИКИ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова» и их родители (законные представители).

Возрастные группы:

юноши 9-10 лет	девушки 9-10 лет
юноши 11-12 лет	девушки 11-12 лет
юноши 13-15 лет	девушки 13-15 лет
юноши 16-17 лет	девушки 16-17 лет
юноши 18 лет и старше	девушки 18 лет и старше
«Семья» - дети+родители (законные представители)	

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся с 04 мая по 14 мая 2020 года в 2 этапа:

- 1 этап (с 04.05 по 10.05 2020 г.) – прием видеоматериалов;
- 2 этап (с 11.05 по 14.05 2020 г.) – работа судейской коллегии, определение и награждение победителей.

Соревнования проводятся среди участников в каждой возрастной категории отдельно между мальчиками и девочками, юношами и девушками, мужчинами и женщинами, в категории «Семья» - одновременное выполнение упражнений всеми членами семьи.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие медицинскую справку с допуском к тренировочным занятиям.

На момент выполнения упражнений контроль за состоянием здоровья несовершеннолетних возлагается на родителей.

Каждый участник (семья) за 1 минуту должен выполнить максимальное количество раз следующих упражнений:

- приседания с вытянутыми руками;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

ВАЖНО!!! Видеосъемку необходимо производить сбоку спортсмена на удалении позволяющем определить технику выполнения упражнения.

!!!Временной промежуток между упражнениями должен быть достаточным для восстановления сил.

Представляемые видеоматериалы должны быть подписаны следующим образом: ФИО тренера, фамилия, имя участника, возраст участника, вид упражнения, количество повторений (например, Холод С.Н., Иванов Петя, 10 лет, приседания 15 раз).

В судейскую комиссию принимаются видео, сделанные как с помощью видеокамеры, так и с применением мобильных устройств. Не допускается использование видеоматериалов, полученных из иных открытых источников, а также подвергшихся обработке специальными компьютерными программами монтажа (за исключением устранения дефектов изображения). Работы не должны иметь каких-либо авторских плашек, добавленных рамок и т.д. В видеоматериалах не должно быть коммерческих изображений либо надписей (логотипов, слоганов, узнаваемых изображений торговых марок и т.п.) Также не допускается наличие на видео элементов политической рекламы (лозунгов, призывов, упоминаний политических партий или общественных организаций).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Участники, набравшие наименьшее количество баллов (по сумме занятых мест) в сумме всех дисциплин в каждой возрастной группе объявляются победителями. При одинаковом количестве баллов преимущество получает участник, занявший место выше в программе соревнований - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1, 2, 3 место в своих возрастных группах, награждаются медалями и грамотами. Награждение победителей и призеров соревнования будет осуществляться в соответствии с требованиями самоизоляции.

ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Расходы, связанные с награждением призеров и победителей соревнований, берет на себя ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова».

ВНИМАНИЕ!!!

Участие в Соревнованиях автоматически подразумевает ознакомление и полное согласие участников с настоящим Положением.

Соглашаясь на участие в Соревновании, его участник одновременно признает отказ от авторских прав на некоммерческое использование видео, представленных в судейскую комиссию и соглашается с их некоммерческим использованием Организаторами Соревнования, включая размещение для открытого просмотра в общественных местах, на любых информационных носителях, в СМИ, печатных изданиях и сети Интернет.

Во исполнение требований Федерального закона «О персональных данных» № 152-ФЗ от 27.07.2006 г. представление видео материалов для участия в Соревнованиях автоматически означает согласие участника на осуществление сотрудниками СШОР следующих действий в отношении персональных данных автоматизированным и неавтоматизированным способами: сбор, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение, передачу третьим лицам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Приседания с вытянутыми руками.

Исходное положение, стойка ноги врозь руки на пояс.

1. Согнуть ноги в тазобедренном и коленном суставах, принять положение присед под углом 90 градусов, руки, вытянутые вперёд параллельно полу.

2. Принять исходное положение.

Практические рекомендации;

1. Спина прямая.

2. Носки развёрнуты чуть в стороны.

3. Колени не должны выходить за пределы носка.

4. Не заваливаем тело в стороны.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.