

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШ «Олимпиец»

Т.И. Смотрина

03 ноября 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн соревнований по общей физической подготовке,
среди спортсменов отделения плавания МБУ «Спортивная школа «Олимпиец»

г. Воркута, 2020 год.

1. Цели и задачи

- поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников;
- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- оценка физической и спортивной подготовки.

2. Порядок организации и проведения конкурса

Соревнования проводятся **14-15 ноября 2020 года**. К участию в конкурсе допускаются спортсмены отделения плавания МБУ «СШ «Олимпиец».

Видео работы направляет тренер, либо сам участник конкурса **до 16 ноября 2020 года** в МБУ «СШ «Олимпиец» (г. Воркута, ул. Димитрова, дом 5, olimpiezvorkuta@mail.ru, тел. 3-22-47, или на USB-флэш-накопителе) с пометкой информации об участнике конкурса.

Участие в конкурсе бесплатное.

3. Программа онлайн-соревнований

Участникам соревнований предлагается выполнить определенные упражнения в домашних условиях (квартира, дом), в рамках ограниченного времени. Для удобства выполнения задания и оценки техники упражнения на спортсмене должна быть обтягивающая спортивная форма.

Программа упражнений

- Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, касание локтями коленей (учитывается количество подъемов за 1 минуту).
- Подъем прямых ног из положения лежа на спине до угла 90° (учитывается количество подъемов за 1 минуту).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на прямых ногах (мальчики, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (девочки, девушки). Учитывается количество отжиманий за 1 минуту.

Возрастные группы участников соревнований

№ п/п	Возрастная группа	Возраст участника
1	Мальчики	7-11 лет
2	Девочки	7-11 лет
3	Юноши	12-16 лет
4	Девушки	12-16 лет

Порядок записи видеофайла

- Включить запись видеоролика на телефоне, видеокамере, или др. устройстве.
- Навести камеру на участника, выбрать максимально четкий ракурс.
- Представиться (фамилия, имя, дата рождения, ФИО тренера).
- Приступить к выполнению упражнений.

Произвести запись упражнений можно, как каждое в отдельности (с паузой), так и все упражнения разом.

Неполноценные, прерывистые, плохо просматриваемые видео работы к конкурсу не допускаются.

4. Подведение итогов конкурса, определение победителей

Личный зачет в рамках соревнований определяется по наибольшему количеству раз выполненных упражнений (по сумме трёх упражнений).

Участник, выполнивший менее четырех упражнений не может претендовать на призовое место.

До 20 ноября проводится работа жюри по подведению итогов конкурса.

Победители, призеры, участники конкурса награждаются грамотами.

5. Жюри конкурса

Состав жюри:

- Щербань О.А., инструктор-методист ФСО МБУ «СШ «Олимпиец»;
- Воробьева М.Н., инструктор-методист ФСО МБУ «СШ «Олимпиец»;
- Базанова Ю.Ю., инструктор-методист ФСО МБУ «СШ «Олимпиец»;

6. Финансирование

Все расходы, связанные с награждением участников, осуществляются МБУ «СШ «Олимпиец» за счет от иной приносящей доход деятельности.