
ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства СШОР «Соревнуемся дома!»

Цель соревнований

Воспитание подрастающего поколения путём вовлечения спортсменов в активную деятельность по укреплению и сохранению 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 с 01.06.2020 по 14.06.2020 года.

Руководство соревнованиями.

Общее руководство осуществляет администрация МУ СШОР № 10.

Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на спортивный отдел МУ СШОР № 10. Инструктор-методист Лебедева И.В.

Главный судья соревнований – Пушков И.М.

Участники и программа соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются занимающиеся МУ СШОР № 10 отделений спортивной борьбы, фехтования и их родители (законные представители). Итоговые результаты определяются для каждого отделения МУ СШОР № 10.

Возрастные группы (для обоих отделений):

юноши 8-10 лет	девушки 8-10 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 1 июня по 14 июня 2020 года в 2 этапа:

- 1 этап (с 1 по 7 июня 2020 г.) – приём видеоматериалов;
видеоматериалы можно присылать своим тренерам, а так же на следующие интернет-ресурсы : sduhor@mail.ru, <https://vk.com/sdushor10var>

- 2 этап (с 8 по 14 июня 2020 г.) – работа судейской коллегии, определение победителей.

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

К соревнованиям допускаются занимающиеся, имеющие медицинскую справку с допуском к тренировочным занятиям.

На момент выполнения упражнений, контроль за состоянием здоровья несовершеннолетних возлагается на родителей (законных представителей).

Каждый участник (семья) за 1 минуту должен выполнить максимальное количество раз следующие упражнения:

- приседания с вытянутыми руками;
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

Важно! Видеосъёмку производить сбоку спортсмена на удалении позволяющем определить технику выполнения упражнения.

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

Предоставляемые видеоматериалы должны быть подписаны следующим образом: Ф.И.О. тренера, Ф.И участника, возраст участника (лет), вид упражнения, количество повторений (например: Петров С.И., Иванов Саша, 10 лет, приседания 15 раз)

В судейскую коллегию принимаются видео, сделанные как с помощью видеокамеры, так и с применением мобильных устройств. Не допускается использование видеоматериалов, полученных из иных открытых источников, а также подвергшиеся обработке специальными компьютерными программами монтажа (за исключением устранения дефектов изображения). Работа не должна 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 лёжа (отделение спортивной борьбы),- приседания с вытянутыми руками (отделение фехтования)

Награждение.

Участники, занявшие 1,2,3 место в своих возрастных категориях, награждаются грамотами.

Внимание!!!

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

Соглашаясь на участие в Соревновании, его участник одновременно признаёт 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 МУ СШОР № 10 следующих действий в отношении персональных данных автоматизированными и неавтоматизированными 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 вытянуты 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 лёжа на полу.

Исходное положение: Упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных 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;
- одновременное разгибание рук.

3. Подъёмы туловища из положения, лёжа на спине.

Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола (мата, ковра), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Для возрастной группы: 8-10 лет разрешается фиксация стоп.

Засчитывается количество правильно выполненных, подъемов туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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