


«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник отдела по культуре,
спорту и молодежной политике
администрации Кировского
района


_____ Е.А.Мальцев
«01» _____ 03 _____ 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела образования
Кировского района департамента
образования администрации
г.Перми


_____ О.В.Алексеева
«01» _____ 03 _____ 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн-турнира «Закамск на драйве» среди учащихся г. Перми
Кировского района на площадке социальной сети (Instagram)

2021 год

Цели и задачи

Мероприятие проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди учащихся основных и средних общих образовательных учреждений и средних профессиональных образовательных учреждений, и с целью формирования престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

Задача мероприятия: привлечение учащихся к занятиям спортом и физической культурой.

Место и время проведения

Турнир проводится с 10 марта 2021 года по 26 марта 2021 года в формате онлайн. Участники выполняют упражнения в любое время и в удобном месте.

Видео с упражнениями будет размещено на информационном ресурсе Instagram: @active_kirovsky

Организация и руководство

Общее руководство организацией и проведением мероприятия осуществляется отделом по культуре, спорту и молодежной политике администрации Кировского района г. Перми.

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – Чертков Владислав Сергеевич.

Участники

К участию в мероприятии допускаются все желающие учащиеся основных и средних общих образовательных учреждений и средних профессиональных образовательных учреждений Кировского района города Перми. Возрастные группы: 13-15 лет, 16-18 лет. Формирование возрастных групп осуществляется в начале проведения мероприятия, и не меняется до подведения итогов.

Все участники соревнования должны быть физически здоровы, и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы мероприятия не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в мероприятии, и принять эти риски на себя.

Условия проведения

Участники мероприятия записывают видеоролики (качество видео не менее 720p) с выполнением 4 упражнений, каждое из которых выполняется в течение 1 минуты с соблюдением правильной техники. Размещают свои видеоролики в социальной сети Instagram, указав при этом:

1. Фамилию и имя;
2. Хештеги:
 - 2.1. #ЗакамскНаДрайве
 - 2.2. #СильныйКировский
 - 2.3. #КировскомуРайону80лет
3. с отметкой аккаунта @active_kirovsky

Видео, размещенные без хештегов, в мероприятии не участвуют.

Форма турнира: исполнение упражнений на максимальное количество раз за указанный промежуток времени:

1. Приседания

При выполнении приседаний носки ставятся врозь, а ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Спина должна держаться прямо, не округляться (держать поясницу «лодочкой»), корпус нельзя слишком наклонять вперед; чтобы помочь держать спину прямо, смотреть прямо перед собой или немного вверх. Носки слегка развернуты в стороны, колени и носки смотрят строго в одном направлении, при вставании нельзя сдвигать колени внутрь или разводить их наружу. Подошвы ступней не должны отрываться от пола. В начальной фазе упражнения делается вдох, в конечной фазе — выдох.

Попытки, выполненные неправильно, не засчитываются.

2. Отжимания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры: сделать вдох и согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе сильно не выгибать; отжаться вверх до полного выпрямления рук; сделать выдох.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытаний.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

3. Поднимание туловища из положения лежа

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

4. Бурпи (бёрпи)

Встать ровно, ноги на ширину плеч. Из положения стоя перейти в положение приседа с руками на полу. Упереть свои руки жестко в пол и вытянуть ноги назад в одном быстром движении, приняв тем самым упор лежа (позиция планки). Выполнить одно отжимание от пола, и вновь вернуться в позицию планки. Подтянуть ноги вместе с корпусом к рукам и мощным толчком выпрыгнуть вверх, поднимая руки прямо над головой.

Попытки, выполненные неправильно, не засчитываются

От главного судьи турнира в аккаунте @active_kirovsky размещаются видео-инструкции упражнений, выполненных с соблюдением техники.

Определение победителей

В итоговый протокол заносятся результаты всех упражнений с определением засчитанных повторений. Победитель определяется по наибольшей сумме повторений в четырех упражнениях.

В случае равенства очков у двух и более учеников, преимущество получает младший по возрасту. Если и это не позволяет выявить преимущество, то места распределяются в соответствии с лучшим результатом по приоритету бурпи.

Награждение

Юноши и девушки каждой возрастной группы, занявшие 1-3 места на турнире «Закамск на драйве» награждаются дипломами и призами. Вручение состоится в администрации Кировского района города Перми по адресу ул. Кировоградская, д. 33. Дата и время награждения будут определены после проведения мероприятия. Подробную информацию можно будет узнать в отделе по культуре, спорту и молодежной политике администрации Кировского района города Перми по телефону 205-62-06.

Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований несет администрация Кировского района г. Перми.