



Утверждаю:
начальник Управления по ФК и С
И.В. Чернов

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Открытых Онлайн-соревнований по общей физической подготовке», посвященных Дню города Новочеркаска

Онлайн-соревнования – это оценка физической подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

Текущая задача – поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

Принципы проведения соревнований:

- выполнение участником спортивного задания (упражнения) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров);
- дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных по E-mail материалов от участников и выявление лучших;
- соблюдение участником требований, прописанных в Положении.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКОВ

- онлайн-соревнования проводятся **16 мая 2020г.**
- В открытых онлайн-соревнованиях по ОФП могут принять участие все желающие города Новочеркаска.
- Подведение итогов онлайн-соревнований в 15.00 часов 18 мая 2020 года.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Подъем туловища из положения лежа на спине (учитывается количество подъемов за 1 минуту)
2. Подъем ног из положения лежа на спине (учитывается количество подъемов за 1 минуту)
3. Прямая планка (учитывается время, проведенное в позиции)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямых ногах (мальчики, юноши, мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девочки, девушки, женщины) – учитывается количество отжиманий за 30 секунд.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В открытых онлайн-соревнованиях по ОФП могут принять участие все желающие в соответствующей возрастной группе:

№ п/п	Полное наименование группы	Год рождения
1	дети-мальчики, девочки первой группы	6-8 лет
2	дети-мальчики, девочки второй группы	9-10 лет
3	юноши, девушки младшего возраста	11-12 лет
4	юноши, девушки среднего возраста	13-15 лет
5	юноши, девушки старшего возраста	16-17 лет
6	мужчины, женщины основного возраста	18-29 лет
7	мужчины, женщины первой возрастной группы	30-39 лет

8	мужчины, женщины второй возрастной группы	40-49 лет
9	Мужчины, женщины третьей возрастной группы	50-59 лет
10	Мужчины, женщины третьей возрастной группы	60-69 лет
11	Мужчины, женщины четвертой возрастной группы	70 лет и старше

РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ

Участникам предлагается выполнить **определенные упражнения в домашних условиях** (квартира, дом, пр.) в рамках ограниченного времени, с обязательным соблюдением ряда требований:

Требования к одежде:

Для удобства выполнения задания и оценки техники упражнения на спортсмене обязательно должна быть обтягивающая спортивная форма: велосипедки, лосины, шорты, топы, футболки с открытыми руками и пр.

Порядок записи видеофайлов

- включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
- наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);
- участник представляется (фамилия, имя, дата рождения); • участник приступает к выполнению упражнения; • файл сохраняется для отправки судьям.
- присылая видеофайлы, участник автоматически соглашается с их публикацией в интернет-сообществах Управления по физической культуре и спорту Администрации г.Новочеркаска.

Порядок отправки и обработки видеофайлов:

- после выполнения упражнения видеофайл отсылается на электронную почту: novoch.ufk-sport@yandex.ru **строго до 21.00 час. 16 мая.**
- Материалы, присланные позже рассматриваться не будут!
- в теме письма необходимо указать фамилию, имя, дату рождения (файлы подписать ФИО, вид упражнения). В письме указать контактные данные участника.

Определение победителей:

- индивидуальный зачет в рамках соревнований определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме четырех упражнений, участник, выполнивший менее четырех упражнений не может претендовать на призовое место (критерии выполнения упражнения представлены в методических рекомендациях к каждому упражнению);
- при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится участник, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
- при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых) участнику.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- файлы направлены позже заявленного времени.

НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры (I-III места в каждой возрастной категории) будут награждены грамотами, медалями. Награждение состоится в рамках празднования 215-летия со дня основания Новочеркасска в сентябре 2020 года.

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

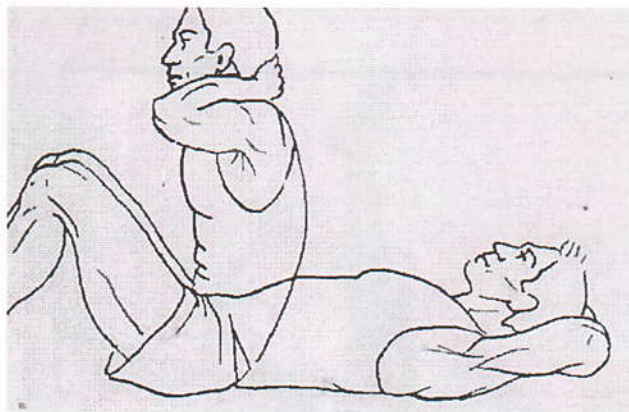
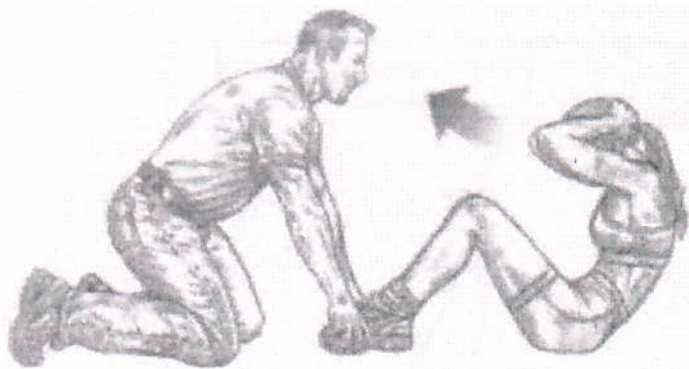
Руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Управление по ФК и С. Главный судья онлайн-соревнований – Чернов И.В. Телефон для справок: 8-961-311-00-37 Ирина.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с проведением онлайн-соревнований (приобретение грамот и медалей) несет Управление по ФК и С.

Упражнение № 1:

Подъем 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 пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни могут быть прижаты партнером к полу.

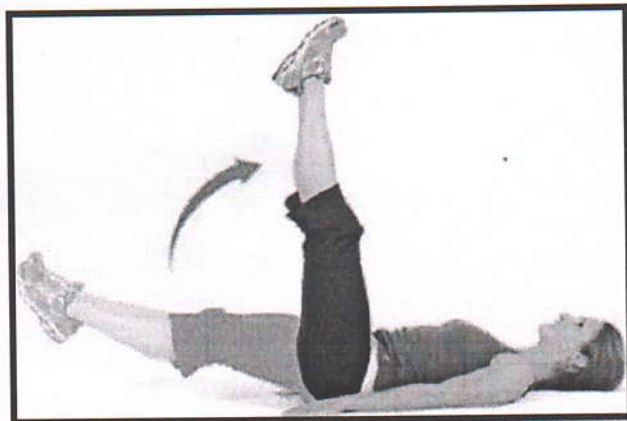
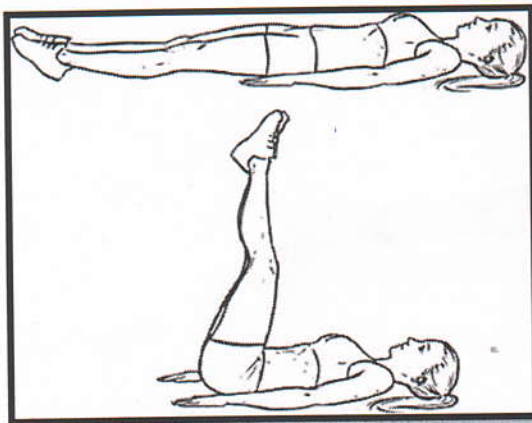
Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение можно и лучше выполнять парно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

Упражнение № 2:
Подъем ног из положения лежа на спине



Шаг №1.

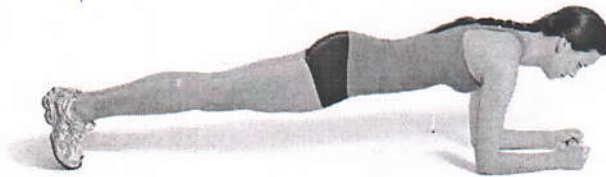
Постелите коврик и лягте спиной на пол полностью вытянув ноги перед собой. Положите руки ладонями вниз под ягодицы. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №2.

Вдохните и на выдохе поднимите прямые (сомкнутые друг с другом) ноги вверх до угла 90 градусов и на выдохе медленно опустите ноги вниз, не касаясь ими пола. Повторите максимально возможное количество раз.

Упражнение № 3:

Прямая планка



Примите положение упора на предплечьях. Локти расположены строго под плечами, корпус, шея и ноги составляют одну линию. Следите за тем, чтобы в пояснице не было прогиба, ягодицы не поднимались вверх, а живот не провисал. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы опираетесь на пальцы.

Победителем признается участник, сумевший простоять максимальное время в данной позиции.

ВАЖНО!!!! Типичные ошибки при выполнении упражнения:

- Руки не находятся строго под проекцией плечевого сустава. Это увеличивает нагрузку на позвоночник, особенно его шейный отдел.
- Ноги широко расставлены. Недостаточно прорабатываются мышцы пресса.
- Позвоночник изогнут. Повышается риск травмы и болей в спине.
- Ноги недостаточно напряжены. Повышается нагрузка на поясницу.
- Ягодицы не напряжены. Не тренируются ягодичные мышцы.
- Живот не втянут. Не тренируются мышцы пресса.
- Голова «смотрит» прямо. Могут развиваться боли в шее.
- Сильно напряжена область между лопатками. Могут появиться боли в грудном отделе позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ №4:

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (МАЛЬЧИКИ), СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА на коленях (ДЕВОЧКИ).

Выполняется за 30 секунд.

(Это динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук, спины и пресса.)

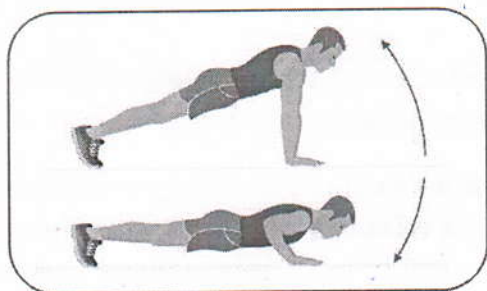


Рис.1



Рис.2

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

- 1 Разминка обязательна
 - 2 Принять исходное положение:
 - принять упор лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
 - голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
 - стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч (мальчики - рис.1); колени упираются в пол, стопы скрещены, смотрят вверх (девочки – рис.2) Включить секундомер:
 - согнуть руки; голова, корпус составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
 - расстояние между грудью и полом не более чем 8 см (до касания предмета (пластиковой бутылки 1,5л), лежащего на полу);
 - совершить поднятие тела, сохраняя «прямую линию»;
 - разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение; запрещено отрывать конечности от опоры.
 - 3 Задание:
 - совершить максимальное количество отжиманий за 30 сек.
 - перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».
 - 4 Ошибки:
 - нарушение прямой линии;
 - касание бедрами пола;
 - нарушение исходного положения (прогиб или «домик» в поясничном отделе); расстояние между грудью и полом более чем 8 см (нет касания предмета);
 - локти разведены относительно туловища более, чем на 45 градусов.
 - 5 Штраф: отжимания, выполненные с нарушением требований, не засчитываются. 6 Оценка: после предоставления видеофайла с выполнением упражнения, судья фиксирует количество раз за 30 сек., выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.
- Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий за 30 секунд.**