

Согласовано
Председатель комитета по
физической культуре, спорту и
молодежной политике
_____ С.Е. Лакатош
« _____ » _____ 2020

Утверждаю
Заместитель мэра городского
округа по социальным вопросам
_____ О.В. Костикова
« _____ » _____ 2020

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ «РЕКОРД ПОБЕДЫ»

1. Общие положения

В целях реализации нового формата спортивных мероприятий на территории Зиминского городского муниципального образования, в рамках празднования 75-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне разработано положение онлайн-соревнований по общей физической подготовке «Рекорд Победы» (далее – Положение).

Онлайн-соревнования предполагают:

- выполнение участником спортивного задания (упражнений) 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, выявление лучших и публикация результатов соревнований;
- соблюдение участником требований Оргкомитета, прописанных в Положении.

2. Цели и задачи проведения онлайн-соревнований

Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий из-за распространения коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV.

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

3. Сроки, регламент проведения онлайн-соревнований

Онлайн-соревнование проводится с 01 мая 2020 года по 07 мая 2020 года включительно.

Участникам онлайн-соревнований необходимо выполнить в домашних условиях комплекс из трех упражнений:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 75 сек.);
2. Боковая планка;
3. Поднимание ног лежа на спине (за 75 сек.).

Прием видеороликов с заявками (приложение 1) осуществляется с 01 мая 2020 года по 07 мая 2020 года включительно.

Условия выполнения упражнений

Поднимание туловища из положения лежа на спине: исходное положение – лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты под углом 90 градусов. В течение 75 секунд участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями колен и опускаясь до

касания лопатками пола. Ноги участника должны быть зафиксированы (желательно партнером). Учитывается количество раз за 75 секунд.

Боковая планка: выполняется в положении в упоре на предплечье одной руки на боку, вторая рука в положении «на пояс», туловище прямое. Учитывается время удержания планки в секундах.

Поднимание ног лежа на спине: исходное положение – лежа на спине, руки прижаты ладонями к полу вдоль туловища, ноги прямые. В течение 75 секунд участник выполняет поднимание прямых ног до угла в 90 градусов и опускание ног в исходное положение.

4. Требование к участникам онлайн-соревнований

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

№ п/п	Сокращенное наименование группы	Полное наименование группы	Год рождения
1	ДМ1, ДД1	дети-мальчики, девочки первой группы	2010 г.р. и мл.
2	ДМ2, ДД2	дети-мальчики, девочки второй группы	2008-2009 г.р.
3	Ю мл, Д мл	юноши, девушки младшего возраста	2006-2007 г.р.
4	Ю ср, Д ср	юноши, девушки среднего возраста	2004-2005 г.р.
5	Ю ст, Д ст	юноши, девушки старшего возраста	2002-2003 г.р.
6	М0, Ж0	мужчины, женщины основного возраста	2001-1980 г.р.
7	М1, Ж1	мужчины, женщины первой возрастной группы	1979-1970 г.р.
8	М2, Ж2	мужчины, женщины второй возрастной группы	1969-1960 г.р.
9	Ж3	женщины третьей возрастной группы	1959 г.р. и ст.
10	М3	мужчины третьей возрастной группы	1959-1950 г.р.
11	М4	мужчины четвертой возрастной группы	1949 г.р. и ст.

5. Дисквалификация

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи экрана компьютера или смартфона, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- видеофайлы присланы не в указанные даты;
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- в видеоролике нет начальной или конечной записи.

6. Порядок записи видеофайлов

(одно упражнение – один файл):

- 1) включаем компьютер;
- 2) проверяем наличие интернета;
- 3) запускаем любой браузер (GoogleChrome, Яндекс-браузер, Opera и т.п.);
- 4) запускаем сайт time100.ru;
- 5) включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
- 6) наводим камеру на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте time100.ru;

- 7) наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс, при этом экран компьютера или смартфона с текущим временем и датой должны оставаться в объективе камеры);
- 8) участник представляется (фамилия, имя, год рождения);
- 9) участник приступает к выполнению упражнения;
- 10) по окончании упражнения, телефон (камера) наводится на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дата дату на сайте **time100.ru**;
- 11) файл сохраняется для отправки судьям.

7. Порядок отправки и обработки видеофайлов:

После выполнения всех упражнений, видеоматериалы конвертировать файлы в формат «ZIP» и отсылаются на электронную почту: **zgmospport@mail.ru**

В теме письма необходимо указать фамилию, имя, год рождения (файл подписать ФИ)

При возникновении технических сложностей с отправкой видеофайлов, разрешается загрузить файл на свой канал YouTube, либо Вконтакте, а затем прислать ссылку организаторам на электронную почту: **zgmospport@mail.ru**.

8. Условия подведения итогов

Результат вычисляется судьями, посредством хронометрирования и анализа видео ролика. При допущении участником незначительных ошибок во время выполнения упражнений учитывается коэффициент – 0,9 (не прижаты ладони к полу или согнутые в коленях ноги при поднимании ног лежа на спине; руки не сцеплены в «замок» за головой или отсутствие касания локтями колен при поднимании туловища из положения лежа на спине; свободная рука не находится в положении «на пояс» при выполнении боковой планки). *Например:* участник выполнил упражнение в количестве – 50 раз, но допустил мелкие ошибки, то $50 \times 0,9 = 45$ раз. При допущении грубых ошибок – нет касания лопатками пола при выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса, касание тазом пола при выполнении боковой планки результат участника аннулируется.

Результаты будут представлены на сайте администрации Зиминского городского муниципального образования (<http://www.zimadm.ru/>) не позднее 15 мая 2020 года.

Определение первенства

- индивидуальный зачет в рамках соревнований определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме ТРЕХ упражнений, участник, выполнивший менее трех упражнений не может претендовать на место в соревнованиях (условия выполнения упражнений представлены в видеоматериалах прилагающихся к положению);

- при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;

- при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых, начиная с М0, Ж0) участнику.

9. Руководство проведения, организаторы онлайн-соревнований

Общее руководство за подготовкой и проведением онлайн-соревнований осуществляет комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Зиминского городского муниципального образования. Непосредственное

руководство проведением соревнований возлагается на главного судью соревнований Лакатоша С.Е., главного секретаря Деревягину Н.С., технического специалиста Натоцинского Ю.Ю. и судей Салиева Е.В. и Дмитриева Н.Е..

10. Награждение победителей и участников

Участники, занявшие призовые места (1,2,3) во всех возрастных группах награждаются дипломами и призами ко Дню физкультурника, а онлайн-дипломы будут вручены до 15 мая 2020 г.

11. Условия финансирования

Расходы, связанные с организацией онлайн-соревнований осуществляется за счет средств муниципальной программы Зиминского городского муниципального образования «Развитие физической культуры и спорта на 2020-2024 годы.»

По всем возникающим вопросам обращаться по тел. 8-902-174-70-35

Приложение № 1
к положению онлайн-соревнования
по общей физической подготовке
«Рекорд Победы»

Заявка участника в онлайн-соревновании по общей физической подготовке «Рекорд Победы»

Сведения об участнике	
Фамилия, имя, отчество	
Число, месяц и год рождения	
Домашний адрес	
Контактный телефон (сот.)	
e-mail	
Ссылка на социальные сети (если имеются)	
Место работы (учёбы, службы), должность	
Дата заполнения	

Я, даю согласие на обработку персональных данных согласно Федеральному закону от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Дата _____

(подпись)

Приложение № 2
к положению онлайн-соревнования
по общей физической подготовке
«Рекорд Победы»

Состав судейской комиссии

Дмитриев Никита Евгеньевич	- директор МАУ «Спортивная школа» Зиминского городского муниципального образования
Деревягина Наталья Сергеевна	- начальник отдела по физической культуре и спорту комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике
Лакатош Сергей Ерастановвич	- председатель комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике
Натоцинский Юрий Юрьевич	- старший инспектор отдела по физической культуре и спорту комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике
Салиев Евгений Владимирович	- директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»