



Руководитель ГККП ДЮЦЭТ
С. Сейтканов
2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн-соревнований «Темір адам» по выполнению физических упражнений среди учащихся детских объединений ДЮЦЭТ

1. Цели и задачи

- популяризация спорта и здорового образа жизни;
- выявление физически одарённых детей;
- привлечение к систематическим занятиям спортом;
- развитие творческого потенциала в создании видеороликов;
- получение практических навыков работы в видеоредакторах.

2. Руководство соревнованиями

Соревнования проводит ГККП «Детско-юношеский центр экологии и туризма». Непосредственное проведение соревнований возлагается на ПДО ДЮЦЭТ Агалакова С.Н. и судейскую коллегию, утвержденную ГККП ДЮЦЭТ.

3. Время и место проведения

Онлайн-соревнования проводятся в домашних условиях по 5 возрастным группам **9-15 ноября 2020 г.** Видеоролики присылать на почту **sayan84_13@mail.ru.**

4. Участники соревнований

В онлайн-соревнованиях принимают участие учащиеся детских объединений ДЮЦЭТ по 5 возрастным группам:

I группа – девочки, мальчики 9-10 лет и младше (2011-2010 г.р.);

II группа – девочки, мальчики 11-12 лет (2009-2008 г.р.);

III группа – девочки, мальчики 13-14 лет (2007-2006 г.р.);

IV группа – девушки, парни 15-16 лет (2005-2004 г.р.);

V группа – девушки, парни 17-18 лет (2003-2002 г.р.)

5. Программа соревнований

Упражнение на отжимание из положения упор лёжа (для мальчиков, парней): по команде «Старт» начинается выполнение упражнения, запускается секундомер. Исходное положение: упор лёжа. Упражнение выполняется в течение 30 секунд (необходимо отжаться наибольшее количество раз за это время).

Упражнение на подъём туловища (пресс) (для девочек, девушек): по команде «Старт» начинается выполнение упражнения, запускается секундомер. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты плотно к полу, руки под голову в замок. Производится подъём туловища в положение сидя и обратно в исходное положение. Упражнение выполняется в течение 30 секунд (необходимо выполнить наибольшее количество подъёмов туловища за это время).

Выполнение упражнения записывается на видео (за один дубль). В видео отчётливо должен быть виден участник, секундомер или телефон с таймером. В видео необходимо добавить фамилию и имя участника, возрастную категорию, а также название детского объединения или туристского клуба.

6. Определение результатов

При оценивании упражнений будут учитываться: правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных упражнений за отведённое время:

1. Отжимания: опирание ног на пальцы ступней, положение тела ровное, сгибание рук около 90 градусов, голова не сгибается в шее;

2. Пресс: ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки за головой в замке, локти в стороны, они не должны быть прижаты к ушам.

В случае неправильных упражнений, они не будут зачитываться в общее количество выполненных упражнений.

Победители и призеры – участники, выполнившие наибольшее количество правильных отжиманий или упражнений на пресс за время 30 секунд.

7. Награждение победителей

Победители и призеры по каждой возрастной категории (мальчики, девочки) онлайн-соревнований награждаются грамотами ГККП «Детско-юношеский центр экологии и туризма». Награждение будет проведено после 15 ноября 2020 г.

По всем вопросам, связанным с организацией и проведением онлайн-соревнований обращаться по контактному телефону:

Агалаков Сергей Николаевич (гл.судья) – 8 (707) 608 58 76.

**Данное ПОЛОЖЕНИЕ
является приглашением на соревнования!**