

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ДЮСШ №4»

В.В. Старцев



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн соревнований по ОФП, посвященных Дню защиты детей

1. Цели и задачи.

Онлайн соревнования проводятся с целью популяризации, пропаганды и развития видов спорта, привлечение детей и молодежи к систематическому занятию спортом и решению следующих задач:

- поддержание технического уровня спортсменов;
- повышение уровня спортивного мастерства спортсменов;
- обобщение опыта организации и проведения дистанционных соревнований.

2. Сроки проведения соревнований.

Соревнования пройдут в два этапа:

1 этап: с 01 по 5 июня 2020 года на электронную почту sportschool4@yandex.ru, тел./факс для справок: (384-2) 90-18-17, 8-904-995-5207 необходимо отправить сообщение со следующими вложенными файлами:

- заявка по форме (приложение 1);
- полное видео с подтверждением о выполненных нормативах.

Требования к видеофайлу:

- должен иметь подпись с указанием данных ребенка,
- должен идти одним потоком.

2 этап: с 8 по 11 июня 2020 года судейская коллегия определит победителей и призеров в каждой подгруппе. 11 июня 2020 г. будет опубликован список победителей, призеров соревнований.

3. Организация соревнований.

Общее руководство проведением соревнований осуществляет МБУДО «ДЮСШ №4». Непосредственное проведение возложено на главную судейскую коллегияю:

Главный судья соревнований

Савельев А.В.

Главный секретарь соревнований

Щеглова М.С

Члены жюри

Затворницкий Е.А.

Крысюк Г.П.

Онин Н.В.
Степаненко В.А.
Манина Ж.С.
Шиянов С.А.

4. Требования к участникам соревнований.

К участию приглашаются спортсмены, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Спортсмены делятся на подгруппы с учетом возраста, пола и уровня подготовки по своему виду спорта и выполняют комплекс упражнений (приложение 2).

От каждого тренера-преподавателя по каждому уровню подготовки может принять участие не более 10 человек.

5. Условия подведения итогов.

Комплекс упражнений каждого участника оценивается тремя судьями по бальной системе. По каждой подгруппе определяется 1, 2 и 3 место.

Оценка (балл) выставляется за каждый элемент испытания в зависимости от заявленного количества участников. Победитель и призеры определяются исходя из максимального количества баллов.

6. Награждение.

Победители и призеры награждаются дипломами.

Оргкомитет

ЗАЯВКА

на участие в онлайн соревнованиях по ОФП, посвященных Дню защиты детей

1-11.06.2020г.

г. Кемерово

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Вид спорта	Группа подготовки	Ф.И.О. тренера
1.					

Список упражнений:

для направления подготовки *ОФП*:

- прыжки со скакалкой,
- подтягивание на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- приседание на одной ноге,
- прыжки в длину с места,
- прыжки из полуприседа вверх;

для направления подготовки *спортивные единоборства*:

- прыжок в длину с места,
- подтягивание на перекладине,
- подъем туловища лежа на спине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

для направления подготовки *художественная гимнастика*:Базовый уровень подготовки:

- Складка вперед из положения сидя
- «Рыбка» (прогиб назад из положения лежа на животе)
- Стойка ноги вместе, руки вверх в замок (отведение рук назад)
- Равновесие на одной ноге (стопа поднятой ноги прижата к колену опорной, руки в стороны)
- Прыжки толчком двух ног

Углубленный уровень подготовки:

- Шпагат с опоры высотой 40 см, наклон назад
- Поперечный шпагат
- «Мост» на коленях
- «Мост»
- Сед углом, ноги в поперечный шпагат (из положения лежа на спине ноги вверх)
- Прогиб назад из положения лежа на животе руки на ширине плеч
- Захват разноименной рукой ноги (выполн. на полупальце)
- Равновесие в шпагате, стоя на ноге;

для направления подготовки *пауэрлифтинг*:

- прыжок в длину с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- подъем туловища лежа на спине,
- вис на перекладине.