



ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении республиканских дистанционных соревнований
по «Общей Физической Подготовке»,
посвященные 75-й годовщине Победы в ВОВ 1941-1945гг.
в целях профилактики коронавирусной инфекции COVID-19**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа, участников в условиях самоизоляции;
- популяризация здорового образа жизни среди детей и подростков;
- массовое вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- патриотическое воспитание молодежи;
- увековечение памяти ветеранов ВОВ.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Дистанционные соревнования (далее Соревнования) проводятся 12 мая 2020 г.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство осуществляется МКУ Управление образования городского округа город Нефтекамск, Федерацией настольного тенниса Республики Башкортостан. Непосредственное проведение соревнования возлагается на МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОФП

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Отжимания (количество раз за 30 сек.)
Исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. По сигналу спортсмен начинает отжимания. При каждом опускании тела вниз, руки должны сгибаться под углом 90 градусов. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию. Считается количество отжиманий за 30сек.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине – Пресс (количество раз за 30 сек)
Исходное положение – лежа на спине (на коврик), пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение «сидя». При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 30 сек. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Соревнования проводятся в возрастной группе 2007 – 2009 гг.рожд.

УСЛОВИЯ 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 видеоматериалов от участников, выявление лучших и публикация результатов соревнований;

Результат вычисляется судьями, посредством хронометрирования и анализа видеоролика;

Окончательные результаты онлайн-соревнования будут доступны на сайте ФНТ РБ fntb.ru не позднее 2-х недель после окончания соревнований.

ПОРЯДОК ЗАПИСИ ВИДЕОФАЙЛОВ

- наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);
- участник приступает к выполнению упражнения;
- по окончании упражнения видео сохраняется для отправки судьям.
- Отправить видео в WhatsApp по номеру телефона **8 9177364205** с обязательным указанием Фамилии и Имени ребёнка, год рождения, город (район), тренер);

Отснятые видео принимаются 12 мая 2020 года с 10.00 до 18.00 часов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

- правильность техники выполнения упражнений
- количество технически правильных упражнений

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная фальсификация данных);
- видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением);
- неудачно выбран ракурс съёмки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Итоги соревнований подводятся в личном зачете отдельно женских и мужских соревнований

Победителем соревнования становится участник набравший наибольшее количество баллов в сумме выполнения двух упражнений (Приложение1)

НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры награждаются грамотами в соответствии со сроками, указанными в данном Положении

Контактные телефоны: 89177364205 (Усманова Феруза Фасиховна)

89279499209 (Коробейникова Татьяна Витальевна)

Таблица оценки выполнения упражнений

Очки (баллы)	Мальчики		Девочки	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 30 сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 30 сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)
1	7	15	1	11
2		16		12
3		17		13
4	8	18	2	14
5		19		15
6		20		16
7		21		17
8	9	22	3	18
9		23		19
10		24		20
11		25		21
12	10		4	
13		26		22
14				
15		27		23
16	11		5	
17		28		24
18				
19		29		25
20	12		6	
21		30		26
22				
23		31		27
24				
25	13	32	7	28
26				
27	14			
28		33		
29				
30	15			
31				
32		34	8	29
33	16			
34				
35				
36	17	35		

37				
38				
39				
40	18	36	9	30
41	19			31
42		37		
43	20		10	32
44		38		
45	21			33
46		39	11	
47	22			34
48		40		
49	23			35
50		41	12	
51	24			36
52		42		
53	25			37
54		43		
55	26		13	38
56		44		
57	27			39
58		45		
59				
60	28	46	14	40
61	32	48	17	42
62	36	50	20	44
63	40	52	23	46
64	43	54	26	48
65	46	56	28	50
66	49	58	30	52
67	52	60	32	54
68	55	62	34	56
69	58	64	36	58
70	61	65	38	60
71	64	66	40	61
72	67	67	42	62
73	70	68	44	63
74	73	69	46	64
75	76	70	48	65
76	79	71	50	66
77	82		52	
78	85	72	54	67
79	88		56	
80	90	73	58	68
81	92		60	
82	94	74	62	69
83	96		64	
84	98	75	66	70
85	100		68	
86	102	76	70	71

87	104		72	
88	106		73	
89	108	77	74	72
90	110		75	
91	111		76	
92	112	78	77	73
93	113		78	
94	114		79	
95	115		80	
96	116	79	81	74
97	117		82	
98	118		83	
99	119		84	
100	120	80	85	75