

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО

ДЮСШ «Юность»

В.Н. Батраков



2020 г

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении дистанционных соревнований «Территория спорта и здоровья» среди обучающихся МБУДО «ДЮСШ «Юность»,

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует статус, условия и сроки проведения дистанционных соревнований по общей физической подготовке «Территория спорта и здоровья», определяет требования к участникам, заявкам, условиям и срокам их предоставления.

1.2. Дистанционные соревнования по общей физической подготовке «Территория спорта и здоровья» организует и проводит Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Юность» поселка Мостовского (МБУДО «ДЮСШ «Юность»)

1.3. Дистанционные соревнования по общей физической подготовке «Территория спорта и здоровья» проходят дистанционно среди обучающихся МБУДО «ДЮСШ «Юность».

1.4. Дополнительная информация по дистанционным соревнованиям публикуется на сайте МБУДО «ДЮСШ «Юность»
<https://dusshunost.mostobr.ru/>

2. Цели и задачи

1.1. Дистанционные соревнования проводятся с целью:

- ✓ выявления сильнейших спортсменов отделений ДЮСШ в домашних условиях, в связи с закрытием спортивных залов, с целью предупреждения распространения коронавирусной инфекции (COVID-19);
- ✓ пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- ✓ гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- ✓ привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ укрепление семейных ценностей через занятия спортом.

3. Этапы проведения

Дистанционные соревнования проводятся в несколько этапов:

1 этап (заочный). Экспертная комиссия производит оценку представленных на соревнования материалы. Судейская коллегия подводит итоги и оформляет документы для подведения результатов.

2 этап (заключительный). Объявление результатов соревнований (размещение итогов в сети интернет), награждение победителей.

Дистанционные соревнования проводятся с 28 апреля по 12 мая 2020 года включительно.

Место проведения – дом каждого обучающегося.

- выполнение упражнения и фиксация его выполнения на видео.

- отправка видео на e-mail МБУДО @ДЮСШ «Юность» dusshunost@mail.ru или своему тренеру-преподавателю на **WhatsApp** с пометкой

«Дистанционные соревнования». **На видео должно быть четко и ясно видно участника сбоку.**

4. Участники

Соревнования проводятся среди юношей и девушек следующих возрастных групп:

Юноши: 2009 - 2010 г.р., 2007 - 2008 г.р., 2006 г.р. и старше

Девушки: 2009 - 2010 г.р., 2007 - 2008 г.р., 2006 г.р. и старше.

5. Руководство проведением соревнований

5.1. Организация и проведение соревнований возлагается на администрацию МБУДО «ДЮСШ «Юность» и главную судейскую коллегия. Главный судья – Литвинова М.Н., заместитель директора по СМР. Судейская коллегия: Бесага С.Е. старший инструктор-методист ДЮСШ «Юность», Маргович С.А. – тренер-преподаватель ДЮСШ «Юность».

5.2. Оргкомитет оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в условия проведения дистанционных соревнований.

2.2 Ответственность за соблюдение правил проведения Соревнований и соответствие участников настоящему положению возлагается на тренеров-преподавателей МБУДО «ДЮСШ «Юность»

6. Программа соревнований

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах.

Главными правилами при выполнении отжиманий будут следующие моменты:

- Исходное и конечное положение тела: упор лежа на полу на прямых руках (на пальцах), руки находятся на ширине не более 80 см, плечи, таз и пятки находятся на одной линии, пальцы стоп упираются в пол.

- Выполнение: из положения упора лежа на полу на прямых руках (на пальцах), сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора лежа на согнутых руках довольно низко, так чтобы от груди до пола помещался кулак. Выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Запрещается:

- прогибать спину;
- вставать на колени.

7. Подведение итогов и награждение

7.1. Победители и призеры соревнований определяются по наибольшему количеству отжиманий, выполнивших максимально технически верно в каждой возрастной группе.

7.2. Участники соревнований, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами.