

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении городских спортивных соревнований
среди предприятий и организаций городского округа Кохма
«ДРУЖНАЯ КОМАНДА»,
посвященных Дню физкультурника (в заочно - дистанционном режиме)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Городские спортивные соревнования среди предприятий и организаций городского округа Кохма проводятся в целях:

- пропаганды физической культуры и спорта среди населения городского округа Кохма;
- привлечения различных групп населения, к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризации ВФСК ГТО;
- формирования здорового образа жизни;
- создания условий для активного отдыха;
- создания положительной атмосферы отношений в коллективах предприятий и организаций городского округа Кохма.

ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Руководство проведением соревнований осуществляет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа городского округа Кохма» совместно с комитетом по физической культуре и спорту администрации городского округа Кохма, непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся с 06 по 20 августа 2020 года.

Подача заявок и конкурсных материалов до 15 августа 2020 года.
Работа судейской коллегии с 16 по 20 августа 2020 года.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются команды предприятий, учреждений и организаций городского округа Кохма, в том числе

общественных организации, физкультурно-спортивных клубов и сборные команды любителей спорта.

Соревнования проводятся в заочно - дистанционном режиме.

Одежда и обувь участников во время прохождения второго этапа (виды испытаний) – спортивная.

Участие в соревнованиях проводится в соответствии с Указом Губернатора Ивановской области от 17.03.2020 № 23-уг «О введении на территории Ивановской области режима повышенной готовности», с методическими рекомендациями Роспотребнадзора с учетом санитарно - эпидемиологической обстановки и особенностей распространения новой коронавирусной инфекции на территории Ивановской области.

Состав команды три человека, относящихся к одной возрастной категории:

Мужчины от 18 до 29 лет

Мужчины от 30 до 59 лет

Мужчины от 60 и старше

Женщины от 18 до 29 лет

Женщины от 30 до 59 лет

Женщины от 60 и старше

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. «Производственная гимнастика»

Участник направляет в судейскую коллегию фотографии или видеозапись производственной гимнастики.

Имеется - 1 балл, не имеется - 0 баллов.

Результаты в личном первенстве идут в общекомандный зачёт.

2. «Присоединяйся к движению ГТО!»

Участник направляет в судейскую коллегию видеозапись выполнения одного испытания. Результаты фиксируются счетом «ОНЛАЙН - судьи».

Команда-победитель определяется по наибольшему суммарному результату всех членов команды.

Баллы начисляются в соответствии с местом (1 место - 3 балла, 2 место - 2 балла, 3 место - 1 балл, 4 место и последующие места – 0 баллов).

Возрастная группа	Виды испытаний
Мужчины от 18 до 29 лет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 минуту
Мужчины от 30 до 59 лет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 минуту
Мужчины от 60 и старше	Сгибание и разгибание рук в упоре от сидения стула за 1 минуту
Женщины от 18 до 29 лет	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
Женщины от 30 до 59 лет	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
Женщины от 60 и старше	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту или Сгибание и разгибание рук в упоре от сидения стула за 1 минуту

3. «Лучшее поздравление с Днем физкультурника!»

В судейскую коллегию направляется видеозапись поздравления и (или) фотография поздравления с Днем физкультурника.

Имеется – 1 балл, не имеется – 0 баллов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В командном первенстве победитель определяется по наибольшему значению результата.

Результат команды состоит из суммы баллов, набранных командой на втором этапе соревнований и за участие в 1 и 3 этапах.

НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры соревнований награждаются грамотой и медалями. Команды победители соревнований награждаются кубком и грамотой.

ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Расходы, связанные с награждением команд, несёт администрация городского округа Кохма.

ЗАЯВКИ

Заявки установленной формы и конкурсные материалы подаются в судейскую коллегию на адрес электронной почты: evgrafova@kohma37.ru и (или) dyush2006kohma@mail.ru до 15 августа 2020 года.

Информация для справок по телефонам: (4932) 93-84-11 – комитет по физической культуре и спорту администрации городского округа Кохма, 39-03-31 - Центр тестирования ВФСК ГТО городского округа Кохма

ЗАЯВКА
на участие в городских спортивных соревнованиях
среди предприятий и организаций городского округа Кохма «ДРУЖНАЯ КОМАНДА»,
посвященных Дню физкультурника (в онлайн – режиме)

Наименование организации (предприятия) _____

Возрастная группа _____

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)			Подпись участника о личной ответственности за свою жизнь и здоровье или законного	Допуск врача (или наличие справки о допуске врача)
1.						
2.						
3.						

Руководитель организации _____ (ФИО) МП Контактный телефон, e-mail: _____

СОГЛАСИЕ на обработку персональных данных

Я, _____,

(фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных)

в соответствии с п. 4 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие судейской коллегии данных соревнований на обработку моих персональных данных – участника соревнований, а именно: ФИО, домашний адрес, дата рождения, то есть на совершение действий, предусмотренных п. 3 ст. 3 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Настоящее согласие действует со дня его подписания до окончания соревнований и (или) дня отзыва в письменной форме.

" ____ " _____ ____ г.

	Субъект персональных данных
	_____ (подпись) / _____ (Ф.И.О.)

Согласие на размещение информации (фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных), фото и видеоматериалов конкурса в СМИ, в группах в соц.сетях _____

(согласны/ не согласны) подпись

Методические рекомендации

Сгибание и разгибание рук в упоре

Сгибание и разгибание рук в упоре выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом «ОНЛАЙН - судьи».

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы или предмета высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению: постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами;

- нарушение техники выполнения испытания: нарушение прямой линии «плечи - туловище ~ ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или ковре, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата или ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. При наличии специального оборудования для выполнения данного упражнения, удержание ног может осуществляться участником самостоятельно в позе согнутых в коленях ног.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (ковра);
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.