

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Спортивная школа «Виктория»

_____ Т.Н. Чуйкина

« ___ » _____ 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 2020

КУБОК СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ВИКТОРИЯ»

Общая информация

Во многих регионах страны введен карантин, режим самоизоляции. Приостанавливается деятельность общественных организаций, учреждений, фирм. Запрещено проведение общественных мероприятий, в том числе – спортивных. Деятельность спортивных объектов заморожена.

Но! Уныние, безделье, гиподинамия – не наш путь. Любители физкультуры и спорта переходят на тренировки в режиме онлайн, спортивная жизнь продолжается!

Несомненно, очень скоро мы вернемся к привычному ритму жизни, поэтому не стоит терять время и нарушать непрерывность системы спортивной подготовки.

В сложившихся обстоятельствах СШ «Виктория» предлагает новый формат спортивных мероприятий: многоэтапные **«Онлайн-соревнования по общей физической подготовке»**.

Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

Текущая задача – поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

Принципы проведения соревнований:

- выполнение участником спортивного задания (упражнений) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров);
- дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных по E-mail материалов от участников, выявление лучших и публикация результатов соревнований;
- соблюдение участником требований Оргкомитета, прописанных в Регламенте.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКОВ

- Онлайн-соревнования кубок Спортивной школы «ВИКТОРИЯ» проводятся в три этапа.
- В онлайн-соревнованиях по ОФП примут участие спортсмены всех тренеров СШ «Виктория».
- Состав участников регламентируется количеством ;от **5** минимум и до **14** максимум спортсменов от одного тренера. Желательно заявлять участников в разные категории.

категории	Год рождения
5-7лет мальчики	2015-2013
5-7лет девочки	2015-2013
8-9лет мальчики	2012-2011
8-9лет девочки	2012-2011
10-11лет мальчики	2010-2009
10-11лет девочки	2010-2009
12-13лет юноши	2008-2007
12-13лет девушки	2008-2007
14-15лет юноши	2006-2005
14-15лет девушки	2006-2005
16-17лет юноши	2004-2003
16-17лет девушки	2004-2003
18-19лет юноши	2002-2001
18-19лет девушки	2002-2001

РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ, ТРЕБОВАНИЯ

Участникам, предлагается выполнить **комплекс из пяти упражнений в домашних условиях** (квартира, дом, спорт площадка, пр.), с обязательным соблюдением ряда требований.

Требования к одежде:

Для удобства оценки угловых характеристик на спортсмене обязательно должна быть облегающая спортивная форма:

- велосипедки;
- топы;
- лосины;
- обтягивающие футболки и пр.

Порядок записи видеофайлов (одно упражнение – один файл):

- включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);

- наводим камеру на участника и измерительный прибор (линейка, секундомер) (выбираем ракурс, позволяющий наиболее точно оценить линейные и угловые характеристики – качество выполнения и точность измерения результата);
- участник представляется (фамилия, имя, возраст);
- По сигналу включения секундомера, участник приступает к выполнению упражнения;
- После фиксирования результата, файл сохраняется для отправки тренеру.
- Тренер собирает пять видеофайлов с упражнениями и портретное электронное фотоот каждого участника.

Порядок отправки и обработки видеофайлов:

- Убедившись в качественно подготовленном материале, видеофайлы, вместе с подписанным портретным фото участников отсылаются тренером, в дни проведения этапа соревнований на электронную почту спортивной школы: victoria-temruk@mail.ru
- в теме письма необходимо указать фамилию, имя, год и дату рождения.
- Просьба от Оргкомитета – оперативно присылать видео по мере его готовности, для своевременного подсчёта результатов. Заранее благодарим!

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением);
- неудачно выбран ракурс съёмки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения или измерительного прибора (секундомера, линейки, рулетки);
- За нарушение – наказание (1 – предупреждение, 2- дисквалификация)

ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРВЕНСТВА И УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Общие условия:

- онлайн-соревнования проводятся по Кубковой системе;
- *ПЛАНИРУЕТСЯ* Кубок, состоящий из трёхэтапов:
 1. **I этап (спринт);**
 2. **II этап (стайер);**
 3. **III этап (марафон);**
- На каждом этапе предусмотрено пять зачётных упражнений;
- результат вычисляется судьями, посредством анализа видеоролика;
- окончательные результаты этапа представляются на сайте спортивной школы «ВИКТОРИЯ» <https://dush-victory.ru/>(«Новости») (в течение 2 суток после соревнований);

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соревнования проводятся по 5 соревновательным упражнениям:

Упражнение	Методические указания к выполнению	Фиксирование результата
<p>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши)</p> 	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) разновременное сгибание рук.</p>	<p>Этап I (спринт) 30сек</p> <p>Этап II (стайер) 60сек</p> <p>Этап III (марафон) 90сек</p>
<p>1. Вис на согнутых руках (девочки, девушки)</p> 	<p>На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках зафиксировать и удерживать это положение.</p>	<p>Максимум (время)</p>
<p>2. Прыжки со скакалкой на скорость</p> 	<p>Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок. За отведённое время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».</p>	<p>Этап I (спринт) 30сек</p> <p>Этап II (стайер) 60сек</p> <p>Этап III (марафон) 90сек</p>
<p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на горизонтальной поверхности. Участник принимает</p>	<p>Максимум (см.)</p>



исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Ошибки: 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Наклон вперед из положения стоя



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +. Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Максимум
(см.)

<p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> 	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) одновременное разгибание рук.</p>	<p>Этап I (спринт) 30сек</p>
		<p>Этап II (стайер) 60сек</p>
		<p>Этап III (марафон) 90сек</p>

Определение первенства на этапе:

- индивидуальный зачет в рамках соревновательного этапа определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме ПЯТИ упражнений, участник, выполнивший менее пяти упражнений не может претендовать на место на данном этапе (критерии выполнения упражнения представлены в методических рекомендациях к каждому упражнению);
- при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
- при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому участнику.

Определение первенства в Кубковом зачете:

- победителем «Онлайн-соревнований по общей физической подготовке – 2020» становится участник, набравший наименьшее количество мест-очков по симметричным этапам;
- при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится участник, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
- при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому участнику.

НАГРАЖДЕНИЕ

- победители и призеры на этапах (I-III места в каждой группе) будут награждены почетными грамотами;
- призеры по итогам Кубкового зачета (I-II-III места в каждой группе) будут награждены грамотами, медалями.

- победители по итогам Кубкового зачета (I места в каждой группе) будут награждены кубками.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Следование требованиям техники безопасности при выполнении упражнений – важнейший принцип проведения онлайн-соревнований. Безопасное выполнение спортивного задания – безусловное требование к участникам, во многом определяющее качественную оценку и конечный результат спортсмена.

Обеспечение безопасности при проведении онлайн-соревнований – обязанность и ответственность родителей участников детских групп и взрослых участников.

Общие требования безопасности

К онлайн-соревнованиям по ОФП допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.);
- неисправное или не подготовленное спортивное оборудование, инвентарь;
- выполнение упражнений без страховки;
- несоответствие физических возможностей участника предельным характеристикам выполняемого упражнения.

При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

- выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения соревнований (освещение, качество воздуха, общие экологические требования, эргономические характеристики);

