**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

# Начальник АО КСК Глава поселка

# АК «АЛРОСА» (ПАО) МО «Поселок Айхал»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Шушаников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Ш. Петровская**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**опроведении онлайн – соревнований по ОФП**

**посвященных Дню Физкультурника**

**«Делай как я, делай лучше меня!»**

**п. Айхал**

**1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОНЛАЙН- СОРЕВНОВАНИЙ**

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

-Поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях пандемии.

-формирование потребности населения в здоровом образе жизни.

**2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

* онлайн-соревнования проводятся с 03 августа по 15августа
* для участия необходимо записать видео и прислать его на почту Отдела Культуры Спорта и Молодежной Политики Администрации МО Поселок Айхал [adm-oksmp@mail.ru](mailto:adm-oksmp@mail.ru) до 18:00 15.08.2021 г;

**3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

* Общее руководство по проведению соревнований осуществляется АО КСК и Администрацией МО «Поселок Айхал».
* Судейство возлагается на главного специалиста по культуре, спорту и молодежной политикеи руководство АО КСК.

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В Онлайн-соревнвоаниях по ОФП могут принять участие мужчины и женщины от 14 лет. 1 человек имеет право принять участие во всех видах программы.

1. **РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ,ТРЕБОВАНИЯ.**

Участникам предлагается выполнить упражнения в любых условиях (квартира,спорт. площадка, спортивный зал и т.д.), с обязательным соблюдением ряда требований.

ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ:

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

* велосипедки;
* топы;
* шорты;
* футболки и пр.

ПОРЯДОК ЗАПИСИ ВИДЕОФАЙЛОВ:

* наводим камеру на участника (выбираем ракурс, позволяющий наиболее точно оценить линейные и угловые характеристики – качество выполнения);
* участник представляется (ФИО);
* участник приступает к выполнению упражнения;
* файл сохраняется для отправки организаторам.

ПОРЯДОК ОТПРАВКИ И ОБРАБОТКИ ВИДЕОФАЙЛОВ:

* после выполнения упражнения видеофайл отсылается на электронную почту: [adm-oksmp@mail.ru](mailto:adm-oksmp@mail.ru) с пометкой дисциплины
* в теме письма необходимо указать фамилию, имя, отчество;
* Просьба от Оргкомитета – присылать видео по мере его выполнения, а не в последний день. Заранее благодарим!

ПРОГРАММА:

* + 1. СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

Повисните на турнике, выбрав нужную вам ширину и способ хвата. Руки должны быть полностью прямыми в локтях. Не раскачивая торс, подтягивайтесь, пока ваша грудь не коснется перекладины, а ваши локти будут на уровне центра торса. Без рывков и колебаний. Сделайте максимальное количество раз.

* + 1. ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Возьмитесь за перекладину хватом сверху, примерно на ширине плеч. Повисайте и удерживайте вис на время. Дышите ровно и спокойно, расслабьте тело, но крепко держитесь за перекладину. Используйте спортивный порошок «магнезия», что бы хват был прочный и руки не скользили. Удерживайте вис максимальное количество времени.

* + 1. СТУЛЬЧИК У СТЕНЫ

Прислонитесь спиной к стене, поставьте ноги на ширине плеч и на расстоянии двух стоп от стены. Напрягите мышцы пресса и сползите вниз по стене, до того положения, когда ваши бедра достигнут параллели с полом. Скорректируйте положение стоп так, чтобы колени были ровно над лодыжками. Удерживайте это положение максимальное количество времени.

* + 1. ВИДЕО – РОЛИК «МОЕ БОДРОЕ УТРО»

Необходимо заснять на видео ваше бодрое утро - Зарядка, пробежка, завтрак, утренняя традиция. Примите участие всей семьей! Видео должно быть не более 2 минут, возможно, использовать все виды фото\видео редакторов, музыку, эффекты.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

* после предоставления видеофайла с выполнением упражнений, организаторы оценивают качество и количество правильных упражнений.
* Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.
* Награждение проводится в разных дисциплинах.

## **НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры будут награждены грамотами, медалями, ценными призами.

**7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансирование осуществляется за счет средств АО КСК иАдминистрацией МО «Поселок Айхал».

**Справки по телефону: 7-65-17; 4-96-36; 8-914-309-83-37; 8-924-873-98-66.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам.начальника по спорту К.Н. Куприянов**

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

**в мероприятии, посвященном Дню Алмазодобытчика**

**Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**вид программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО (полностью) | Паспорт | Место работы, должность | таб.№ | Информация о вакцинации против Covid -19 | ИНН | Подпись, печать врача о допуске |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |

Допущено (человек)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись капитана команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_