

ПОЛОЖЕНИЕ
ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЯ
«НЕДЕЛЯ ОФП»

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

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 онлайн-соревнования.

№ п/п	Виды спортивной программы	
	Мужчины (мальчики)	Женщины (девочки)
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
2	Пресс (количество раз за 1 минуту)	Пресс (количество раз за 1 минуту)
3	Сгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание) (количество раз не более 3 минут)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз не более 3 минут)
4	Планка на локтях (2 минуты)	Планка на локтях (1 минута)
5	Бёрпи (количество раз за 1 минуту)	Бёрпи (количество раз за 30 секунд)
6	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)

2. УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКОВ

Для участия в онлайн-соревновании, который будет проведен с **1 июня по 7 июня 2020г.**, необходимо подписаться в ВКонтakte на сообщество ВФСК ГТО Омутнинского района <https://vk.com/public189916018>.

10 июня 2020г. в сообществе ВФСК ГТО Омутнинского района <https://vk.com/public189916018> будет представлен итоговый протокол проведения онлайн-соревнования.

Телефон для справок: 83352 2-30-74 Елена (вопросы по организации).

В открытом онлайн-соревновании по ОФП могут принять участие все желающие.

Участникам предлагается выполнить комплекс упражнений **на стадионе, на придомовой территории, в домашних условиях (квартира, дом, лестничная площадка, пр.)**, с обязательным соблюдением ряда требований.

Порядок записи видеофайлов (одно упражнение – один файл):

- включаем компьютер;
- проверяем наличие интернета;
- запускаем любой браузер (GoogleChrome, Яндекс–браузер, Opera и т.п.);
- запускаем сайт **time100.ru**;
- включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
- наводим камеру на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте **time100.ru**;
- наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);
- участник представляется (фамилия, имя, год рождения);
- участник приступает к выполнению упражнения;
- по окончании упражнения, телефон (камера) наводится на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте **time100.ru**;
- файл сохраняется для отправки судьям.

Порядок отправки и обработки видеофайлов:

- после выполнения всех упражнений, все видеофайлы отсылаются **7 июня 2020г.** на электронную почту: sportmol.omt@yandex.ru
- в теме письма необходимо указать фамилию, имя, год рождения (файл подписать ФИ);
- либо Вконтакте в группе ВФСК ГТО Омутнинского района <https://vk.com/public189916018> направить в сообщении.

3. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи экрана компьютера или смартфона, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- в видеоролике нет начальной или конечной записи с временем с сайта **time100.ru**.

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЯ

- Подведение итогов соревнования проводится по ступеням ВФСК ГТО (с I по XI ступени).
- индивидуальный зачет в рамках соревнования определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме упражнений, участник,

выполнивший менее 6 упражнений, не может претендовать на место на данном этапе;

➤ при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест.

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры на этапах (I-III места в каждой ступени) будут награждены онлайн-дипломами.

6. ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ:

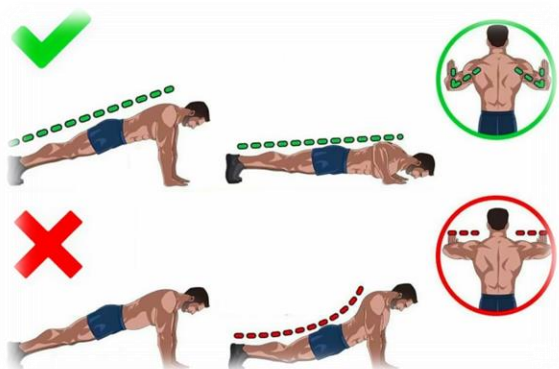
1. «Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)»



2. «Пресс»



3. «Отжимание»



4. «Планка на локтях»



5. «Бёрпи»



6. «Прыжки на скакалке»

