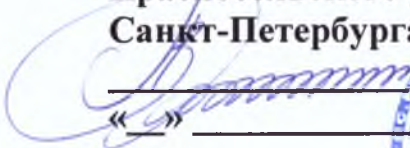


СОГЛАСОВАНО
Начальник Отдела физической
культуры и спорта администрации
Красносельского района
Санкт-Петербурга


_____ А.А. Воеводова
« ____ » _____ 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
первого заместителя главы
администрации
Красносельского района
Санкт-Петербурга


_____ В.А. Гуд
« ____ » _____ 2020 года



СОГЛАСОВАНО
Исполняющий обязанности
директора СПб ГБУ «Центр
физической культуры,
спорта и здоровья
Красносельского района»


_____ И.А. Шустров
« ____ » _____ 2020 года

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
ПОСВЯЩЕННОГО «ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА-2020»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивный праздник Красносельского района Санкт-Петербурга, посвященный «Дню Физкультурника - 2020» (далее – Мероприятие), проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2020 год, утвержденным распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 13.12.2019 № 643-р, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красносельского района Санкт-Петербурга на 2020 год и Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центра физической культуры, спорта и здоровья Красносельского района» (далее - СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района») в целях:

- популяризации спорта и здорового образа жизни;
- оценки физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- поддержки здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится с **03-09 августа 2020 года** дистанционно с использованием информационно-коммуникационной сети Интернет.

Участники выполняют упражнения в домашней обстановке или на открытых спортивных площадках с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров);

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия осуществляет Отдел физической культуры и спорта администрации Красносельского района Санкт-Петербурга.

Организацию и проведение Мероприятия осуществляет СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района».

4. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

В Мероприятии принимают участие все желающие жители Красносельского района Санкт-Петербурга.

5. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Программа Мероприятия включает выполнение упражнений по возрастным группам.

№ п/п	Возрастная группа	Виды упражнений
1	6 лет и младше. мальчики, девочки	1. Прыжки на скакалке (30 секунд) 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки на груди (30 секунд)
2	7-8 лет. мальчики, девочки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
3	9-10 лет. мальчики, девочки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
4	11-12 лет. мальчики, девочки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)

5	13-15 лет. юноши, девушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
6	16-17 лет юноши, девушки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
7	18-29 лет юноши, девушки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
8	30-39 лет . мужчины, женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
9	40-49 лет. мужчины, женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
10	50-59 лет. мужчины, женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 минуты) 2. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута)
11	60-69 лет. мужчины, женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута) 2. Пленка на прямых руках (учитывается время, проведенное в позиции).
12	70 лет и старше мужчины, женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута) 2. Пленка на прямых руках (учитывается время, проведенное в позиции).

Техника выполнения упражнений указана в приложениях настоящего Положения.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Участникам Мероприятия предлагается выполнить определенные упражнения в рамках ограниченного времени, с обязательным соблюдением ряда требований.

Требования к одежде:

Для удобства выполнения задания и оценки техники упражнения на участнике обязательно должна быть спортивная форма: велосипедки, шорты, лосины топы, футболки с открытыми руками и спортивная обувь с нескользящей подошвой.

Порядок записи видеофайлов:

1. включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
2. наводим камеру на участника (выбираем ракурс, позволяющий наиболее точно оценить линейные и угловые характеристики – качество выполнения);
3. участник представляется (фамилия, имя, кол-во полных лет); участник приступает к выполнению упражнения; по окончании упражнения, файл сохраняется для отправки судьям.

Порядок отправки и обработки видеофайлов:

- после выполнения упражнения, видеофайл отправляется на электронную почту: fok-info@mail.ru. Видеофайлы принимаются с **09.00 час. 03.08.2020 строго до 21.00 час. 09.08.2020.**

- материалы, присланные позже указанного времени рассматриваются не будут.

- в теме письма необходимо указать фамилию, имя, кол-во полных лет, (файлы подписать ФИО, вид упражнения) В письме указать контактные данные участника.

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- видеофайлы, направленные позже заявленного времени;
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Состязания личные. Победители и призеры определяются отдельно для каждой возрастной группы среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в первом упражнении указанное в таблице в соответствии с возрастной группой.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в каждой возрастной группе будут награждены медалями и грамотами соответствующих степеней.

Абсолютные победители состязаний награждаются кубками.

Первые 200 участников приславшие видеофайлы получают памятный сувенир.

Результаты дистанционного состязания будут опубликованы 12.08.2020 на сайте СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района» <http://cfksz.krsl.gov.spb.ru> и в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/cfksiz>.

Получить призы и сувенирную продукцию участники могут в физкультурно-оздоровительном комплексе СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района» по адресу: 198329, Санкт-Петербург, ул. Здоровцева, д. 8, лит. А. с 17.08.2020 по 21.08.2020 с 10.00 -13.00 и 14.00-17.00 часов. При себе необходимо иметь документ удостоверяющий личность (свидетельство о рождении, паспорт), медицинскую маску и перчатки.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Турнира несёт СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района» в объёме выделенных бюджетных средств на 2020 год на проведение мероприятия в рамках сметы расходов по целевой статье 041545010 КОСГУ № 226, 211.

10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Следование требованиям техники безопасности при выполнении упражнений – важнейший принцип проведения дистанционного-состязания. Безопасное выполнение упражнений – безусловное требование к участникам, во многом определяющее качественную оценку и конечный результат участника.

Общие требования безопасности:

К выполнению упражнений допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности. Несовершеннолетние участники Мероприятия выполняют упражнения в присутствии законного представителя.

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;
- несоответствие физических возможностей участника предельным характеристикам выполняемого упражнения.

При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к месту выполнения упражнений.
- наличие в непосредственной близости от места выполнения упражнений средств первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка);
- соблюдение правил пожарной безопасности (знание порядка вызова пожарной охраны, наличие первичных средств пожаротушения).

При ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнений, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.

По завершении выполнения упражнений:

- успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения;
- провести гигиенические процедуры.

Организатор не несет ответственности за возможный ущерб здоровью участника, причиненный вследствие участия в дистанционном состязании.

При желании участник может оформить медицинскую страховку.

11. ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ

Приняв участие в Мероприятии, участник подтверждает соблюдение пунктов Положения Мероприятия и принимает на себя ответственность за возможные негативные последствия участия в дистанционном состязании для себя лично.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ПОСВЯЩЕННОГО
«ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА-2020»

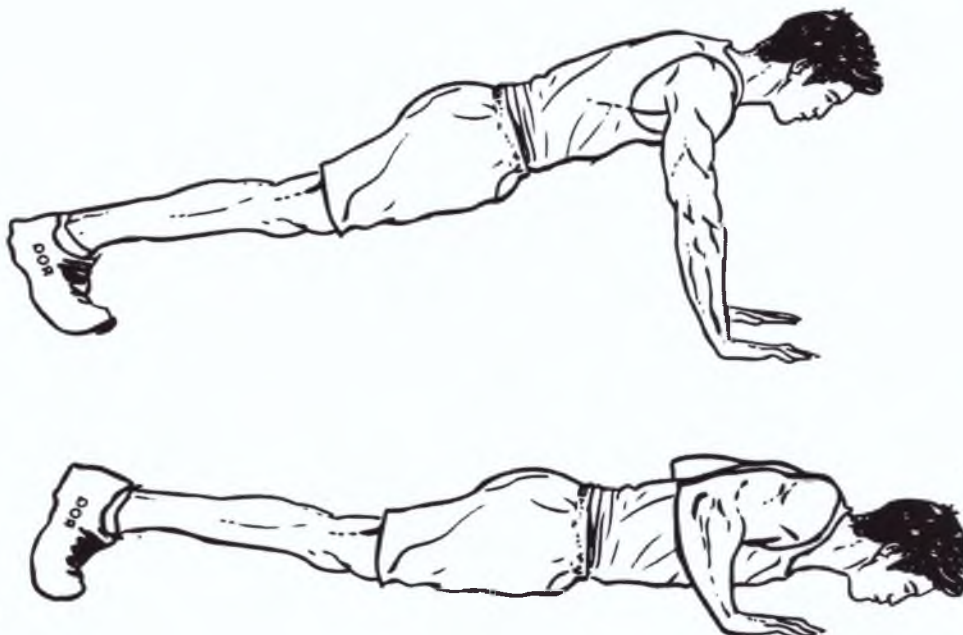
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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.

Ошибки при выполнении данного упражнения:

1. нарушение требований к исходному положению;
2. нарушение техники выполнения испытания;
3. нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
4. отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
5. превышение допустимого угла разведения локтей (локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища);
6. одновременное разгибание рук.



ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Планка на прямых руках 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.

В данном положении необходимо простоять как можно дольше.

Ошибки при выполнении данного упражнения:

1. нарушение прямой линии "голова-таз-пятки";
2. прогибание в пояснице;
3. подъём таза выше уровня головы;
4. подъём лопаток или "провал" в лопатках;
5. разведение локтей в стороны.



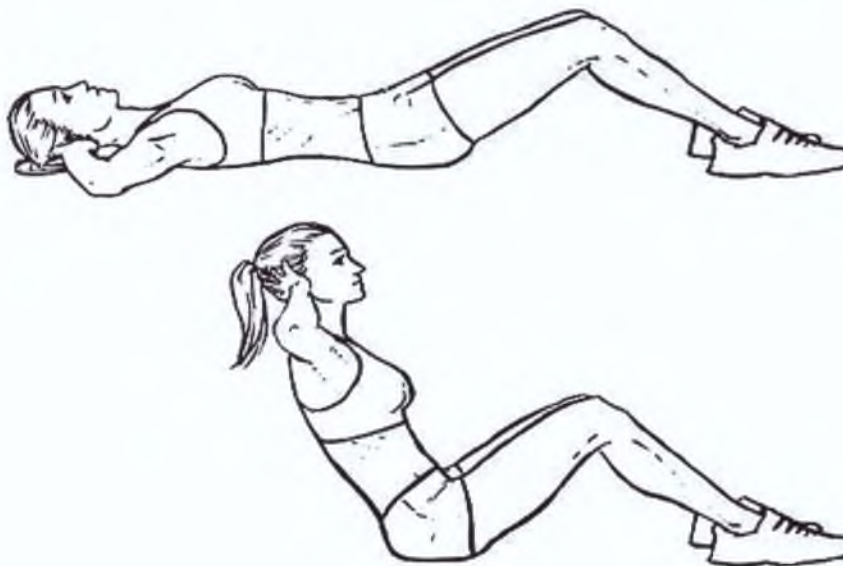
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются поверхности, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

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

Ошибки при выполнении данного упражнения:

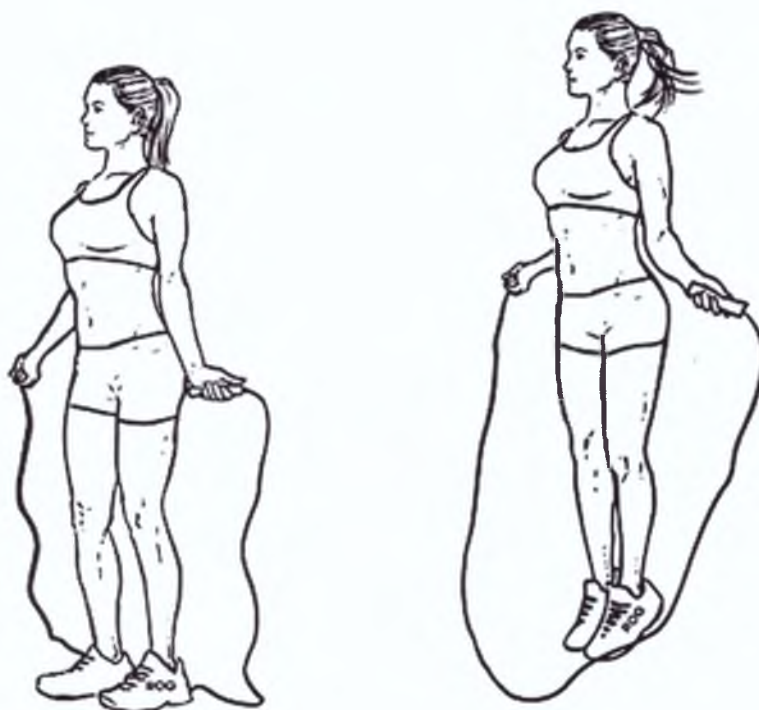
1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата;
3. размыкание пальцев рук «из замка»;
4. смещение таза (поднимание таза);
5. изменение прямого угла согнутых ног.



ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Прыжки через скакалку выполняются из сходного положения: ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях, руки прямые вдоль корпуса или немного согнуты. Корпус во время выполнения упражнения остается прямым.

Участник выполняет максимальное количество раз.



Поднимание туловища из положения лежа на спине руки на груди (для группы блет и младше)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки согнуты в положении на груди, лопатки касаются поверхности, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки при выполнении данного упражнения:

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата;
3. Изменение в положении рук;
4. смещение таза (поднимание таза);
5. изменение прямого угла согнутых ног.

