|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ |
|  | Заместитель руководителя –  начальник отдела развития физической культуры и массового спорта главного управления по физической культуре и спорту администрации города Красноярска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Каминский |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Положение**

о проведении общегородского спортивного праздника,

посвященного «Дню защиты детей»

г. Красноярск

2020 год

1. **Общие положения**

Общегородской спортивный праздник, посвященный «Дню защиты детей» (далее – соревнования в онлайн режиме) проводятся с целью организации досуга, активного отдыха и здорового образа жизни, профилактика и предупреждения правонарушений, наркомании, табакокурения и алкоголизма среди жителей города; привлечение детей и подростков к занятиям спортом, популяризация и развитие видов спорта в городе во время самоизоляции жителей.

Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Красноярска на 2020 год, утвержденным приказом главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска от 16.12.2019 № 137 (далее-календарный план) и Всероссийским реестром видов спорта.

1. **Классификация мероприятия**

Соревнования проводятся на основании части I раздела 1 п. 12 календарного плана.

Соревнования проводятся как личные.

1. **Организаторы мероприятия**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляет главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных клубов» (далее – МАУ «ЦСК») и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Главный судья соревнований, судья 1 категории - Синицин Александр Анатольевич (г. Красноярск, тел. 8(391)223 04 55).

Главный секретарь соревнований, судья 3 категории - Лучискенс Татьяна Валерьевна (г. Красноярск, тел. 8(391)223 04 55).

1. **Место и сроки проведения мероприятия**

Соревнования проводятся с 25 мая по 05 июня 2020 года на интернет сайте www.vk.com, в группе: «Онлайн – соревнования, посвященные «Дню защиты детей» (далее – сайт).

1. **Участники мероприятия**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие жители города Красноярска в следующих возрастных группах:

* мальчики и девочки (10-13 лет);
* юноши и девушки (14-16 лет).

Участники соревнований могут выполнять упражнения в квартире, в которой проживают, или во дворе частного дома, в котором проживает участник.

1. **Программа мероприятия**

25 мая – 05 июня 2020 года:

Приём видеороликов (упражнения ОФП) от участников соревнований.

02 июня 2020 года:

11-00 – опубликование на сайте заданий викторины;

12-00 – окончание приема результатов викторины.

05 июня 2020 года:

11-00 – опубликование на сайте кроссворда;

12-00 – окончание приема результатов кроссворда.

08-10 июня 2020 года – подведение итогов.

Файлы (викторина и кроссворд) участники соревнований должны отправить на электронный адрес: **potilicinasa@mail.ru.**

Видеоролики (упражнения ОФП) участники соревнований должны выложить на сайте (ссылка на  группу в контакте: [**https://vk.com/club195558183**](https://vk.com/club195558183)**)**.

**Наименование файла должно содержать ФИО участника и возрастную группу, в которой выступает участник**.

Участник на видеоролике должен быть виден полностью.

Выполнение участником спортивного задания (упражнений) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров).

Победители и призёры соревнований определяются по результатам этапов соревнований, при равенстве баллов у двух и более участников, первенство присуждается наиболее молодому участнику в возрастной группе.

Судейство (оценка выполнения заданий) проводится дистанционно на основании полученных материалов (E-mail, сайт).

**Этап соревнований «Спортивная викторина»:**

Оценивается количество правильных ответов.

1 правильный ответ – 1 балл.

**Далее «Упражнения ОФП»:**

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.**

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, фиксируемых счетом вслух с касанием грудной клеткой поролоновой контактной платформы.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

Результат участника засчитывается по количеству правильных с точки зрения техники выполнения упражнения.

**2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (10- 13 лет за 30 сек. 14 – 16 лет за 1 мин.)**

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища з, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ноги удерживать испытуемому запрещается.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног;

- удерживание испытуемому ноги.

Результат участника засчитывается по количеству правильных с точки зрения техники выполнения упражнения.

**3. Выпрыгивание из глубокого приседа за (10- 13 лет за 30 сек. 14 – 16 лет за 1 мин).**

Исходное положениеноги прямые на ширине плеч, ступни немного расставлены в стороны.

Корпус абсолютно ровным, с естественным прогибом в пояснице.

Взгляд направлен прямо, голова ровная. Руки перед собой.

Опускаемся вниз до глубокого приседания, при этом спина ровная, без округлений в пояснице.

Отталкиваясь от пола пятками взрывным движением выпрямить ноги, выпрыгивая в верх отрывая ступни от пола примерно на 15-20 см. руки отводятся назад, а ноги в стопах выпрямляются в носках.

При приземлении нужно слегка согнуть ноги приземляясь на носки, вернуться в исходное положение зафиксировав его на 1 сек.

**Следующий этап соревнований «Кроссворд».**

Отвечать на вопросы кроссворда, участник должен лично без посторонней помощи и помощи иных источников информации.

Ответы на кроссворд заполняются в электронном виде или заполняются ручкой синего или чёрного цвета, печатными буквами, строго в каждой клеточке.

Оценивание кроссвордов осуществляется мандатной комиссией соревнований.

Критерии оценивания.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во слов в кроссворде | Баллы | | | | Время решения кроссворда |
| 20 | 15 | 10 | 5 |
| 19 | 19-18 | 17-13 | 12 -9 | 8 и ниже | 35 мин |
| 20 | 20-19 | 18-14 | 13-10 | 9 и ниже | 40 мин |
| 21 | 21-20 | 19-15 | 14-11 | 10 и ниже | 42 мин |
| 22 | 22-20 | 19-15 | 14-11 | 10 и ниже | 44 мин |
| 23 | 23-21 | 20-16 | 15-12 | 11 и ниже | 46 мин |
| 24 | 24-22 | 21-17 | 16-13 | 12 и ниже | 48 мин |
| 25 | 25-23 | 22-18 | 17-14 | 13 и ниже | 50 мин |

1. **Награждение**

Победители и призеры в каждой возрастной группе отдельно среди мальчиков и девочек, юношей и девушек награждаются, дипломами, медалями, и подарочными сертификатами стоимостью:

за 1 место – 2000 рублей;

за 2 место – 1500 рублей;

за 3 место – 1000 рублей.

Дипломы, медали, грамоты и сертификаты вручаются после прекращения действия режима самоизоляции в городе Красноярске в МАУ «ЦСК» (ул. Крылова, 10 «А», т. 223-01-60).

1. **Обеспечение безопасности участников и зрителей**

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников соревнования разрешается проводить в соответствии с правовыми актами, действующими на территории Российской Федерации и с организацией взаимодействия с правоохранительными органами, с целью обеспечения общественного порядка и безопасности дорожного движения при проведении спортивных мероприятий.

1. **Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ними**

Противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнования не допускается.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ними осуществляются в соответствии с Федеральным законом от 23.07.2013 № 198-ФЗ, статья 26.2., другими федеральными законами и иными нормативными актами Российской Федерации, а так же в соответствии с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями.

1. **Страхование участников**

Каждый участник соревнований несет ответственность за свое здоровье сам.

1. **Условия финансирования**

Расходы, связанные с оплатой работы судейской бригады, оказанием услуг по разработке афиш, приобретение рамок и награждением (подарочные сертификаты, медали и дипломы), несет МАУ «ЦСК».

1. **Заявки на участие**

Заявки на участие в соревнованиях (Приложение № 1) подаются на адрес электронной почты [potilicinasa@mail.ru](mailto:potilicinasa@mail.ru).

Контактный телефон для справок: 8-913-835-63-26 (Светлана Алексеевна Потылицина).

**Данное положение является официальным приглашением на соревнования**

Приложение № 1

**Заявка**

на участие в общегородском спортивном празднике,

посвященном «Дню защиты детей»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. участника  (полностью) | Число, месяц, год рождения | Виза врача/подпись лица несущего ответственность за здоровье участника (родители) |
|  |  |  |  |