



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ «УСКиМП»
МО «Город Мирный»
А.Н. Степанова
« _____ » _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого онлайн-Первенства города Мирного по баскетбольным броскам и фитнес-упражнениям

1. Цели и задачи онлайн-Первенства

- Привлечение жителей города Мирного к регулярным занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Повышение интереса к фитнес-направлениям у жителей города Мирного;
- Популяризация различных видов спорта и организация досуга жителей города Мирного.

2. Руководство проведением онлайн-Первенства

Общее руководство и подготовка Первенства осуществляется отделом по физической культуре и спорту МАУ «УСКиМП» МО «Город Мирный». Непосредственное проведение Первенства возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья по фитнес-упражнениям – Давыденко Екатерина Александровна,

Главный судья по баскетбольным броскам – Александров Константин Геннадьевич.

3. Условия проведения и участники онлайн-Первенства

Онлайн-Первенство проводится с 16 по 20 декабря 2020 года дистанционно с помощью мобильного приложения WhatsApp по направлениям «баскетбольные броски» и «фитнес-упражнения».

По вопросам, связанным с выполнением упражнений, обращаться к Главному судье по направлению.

3.1. Баскетбольные броски

Главный судья – Александров Константин Геннадьевич, тел. 8-914-259-32-14

Оборудование: мяч баскетбольный (размер № 6 или № 7), баскетбольный щит, кольцо, сотовый телефон (смартфон) с поддержкой видеосъемки и интернета.

Условия выполнения:

- **видео должно быть: не прерывное**, в полный рост, с хорошей видимостью баскетбольной разметки, щита и кольца, мяча в полете и при попадании в кольцо;
- отправить выполнение упражнения по средствам WhatsApp главному судье по номеру тел. – 8-914-259-32-14, с текстом:

Баскетбол, ФИО, полных лет, номер телефона + видео + результат.

| | Возраст | Лимит времени | Правила выполнения |
|---|--------------------|------------------|---|
| 1 упражнение | | | |
| 1 группа | До 17 лет и младше | Без времени | <p>Штрафной бросок 10 из 10.</p> <p>Штрафные броски выполняются с определённой линии, которая является частью разметки баскетбольной площадки.</p> <p>На расстоянии 4,6 метров от кольца и 5,8 м от лицевой линии располагается линия штрафного броска длиной 3,6 м.</p> <p>Участник, выполняет штрафной бросок с линии круга и бросает мяч в корзину любым способом, в течение 5-ти секунд с момента, когда мяч будет передан судьей (Статистом). Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца/щита.</p> <p>Задача состоит в том, чтобы забросить в баскетбольную корзину как можно больше мячей из 10 попыток.</p> <p>Видео всех 10 бросков должно быть не прерывное.</p> |
| 2 группа | От 18 лет и старше | | |
| 2 упражнение | | | |
| 1 группа | До 17 лет и младше | Без времени | <p>Трехочковый бросок 10 из 10.</p> <p>Участник, находясь за баскетбольной дугой, должен бросить мяч любым способом в корзину и попасть в нее сверху или рикошетом от кольца/щита в течение 5-ти секунд с момента, когда мяч будет передан судьей (Статистом).</p> <p>До броска мяча в корзину участник не должен заходить трехочковую линию до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не коснется до кольца.</p> <p>Задача: состоит в том, чтобы забросить в баскетбольную корзину как можно больше мячей из 10 попыток.</p> <p>Видео всех 10 бросков должно быть не прерывное.</p> |
| 2 группа | От 18 лет и старше | | |
| 3 упражнение | | | |
| Без возрастных ограничений. Общий зачет. | | С учетом времени | <p>Вращение баскетбольного мяча на одном пальце как можно дольше. Запрещается подкручивать мяч.</p> <p>Видео должно быть не прерывное.</p> |

В каждом упражнении, по каждой группе победители будут определены отдельно.

Победители будут определены по наибольшему количеству попаданий в кольцо по 1 и 2 упражнению, 3 упражнение по наибольшему времени непрерывного вращения. Так же при определении победителей в каждой группе и по каждому упражнению будет учитываться правильность выполнения с соблюдением всех условий.

При одинаковом результате у двоих и более участников, победитель будет определен судейской коллегией по критерию - качество выполнения и соблюдение условий, далее все спорные моменты решаются в индивидуальном порядке с главным судьей.

3.2. Фитнес-упражнение «Берпи»

Главный судья – Давыденко Екатерина Александровна (тел.- 8-913-786-16-40).

Оборудование: сотовый телефон (смартфон) с поддержкой видеосъемки и интернета.

Задача состоит в том, чтобы выполнить максимальное количество серий «берпи» непрерывно за 1 минуту.

Помещение для выполнения упражнения на ваше усмотрение (дом, квартира, тренажерный зал и т.д.). Для выполнения упражнения выбирайте удобную спортивную одежду, не сковывающую движения.

Условия:

- выполнить максимальное количество «берпи» за 1 минуту;
- **видео должно быть: не прерывное**, в полный рост и присед, с хорошей видимостью пола при касании грудью, приседа и хлопка рук в прыжке;
- отправить выполнение упражнения по средствам WhatsApp главному судье по номеру тел. – 8-913-786-16-40, с текстом:

БЕРПИ, ФИО, полных лет, номер телефона + видео + результат.

Как правильно выполнять упражнение «берпи»:

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Согните колени и сделайте глубокий присед, опираясь руками в пол.
2. Выпрыгните назад и примите позицию упор лёжа. Тело должно сохранять прямую линию, бедра и поясница не должны пригибаться к полу. Ладони находятся строго под плечевыми суставами.
3. Согните локти назад и коснитесь грудью пола, при этом ваше тело остается ровной линией.
4. Вернитесь в положении упор лёжа, сохраняя прямую линию тела.
5. Прыгните вперед, подтянув ноги к рукам. Бедра параллельно полу, не задирайте ягодицы вверх.
6. Резко выпрыгните вверх, одновременно хлопнув в ладоши над головой. Обратите внимание, спина прямая, взгляд направляется вперед, корпус и ноги образует прямую линию.
7. Затем приземлитесь и снова перейдите в глубокий присед, затем в упор лежа и отжимание, стараясь выполнять берпи в непрерывном темпе.



Внимание! Не прогибайте спину и не горбитесь во время выполнения «берпи». Тело должно образовывать прямую линию без изгибов и прогибов. Вы должны одновременно следить за правильной формой выполнения упражнения и держать высокую скорость.



Возрастные группы:

| | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 группа | Мужчины | Женщины |
| | 20 лет и старше | 20 лет и старше |
| 2 группа | Юноши | Девочки |
| | до 19 лет (включительно) | до 19 лет (включительно) |

(по решению судейской коллегии группы могут объединяться)

Победитель будет определен по наибольшему количеству серий в «берпи» и правильности выполнения упражнения с соблюдением всех условий. При одинаковом набранном времени у двоих и более участников, победитель будет определен судейской коллегией по критерию - качество выполнения и соблюдение условий, далее все спорные моменты разрешаются в индивидуальном порядке с главным судьей.

3.3. Фитнес-упражнение «Планка на локтях»

Главный судья – Давыденко Екатерина Александровна (тел.- 8-913-786-16-40).

Оборудование: сотовый телефон (смартфон) с поддержкой видеосъёмки и интернета.

Задача состоит в том, чтобы простоять максимальное количество времени в упражнении «планка» непрерывно (без остановки для отдыха) и зафиксировать это на видео.

Помещение для выполнения упражнения на ваше усмотрение (дом, квартира, тренажерный зал и т.д.). Для выполнения упражнения выбирайте удобную, облегчающую спортивную одежду, для хорошей видимости.

Условия:

- простоять максимальное количество времени в «планке» и снять на видео;
- **видео должно быть снято** во весь рост, с правого или левого ракурса, где видно и голову и стопы участника;
- одежда должна быть облегчающая для хорошей видимости;
- отправить выполнение упражнения в WhatsApp главному судье по номеру тел. – 8-913-786-16-40, с текстом:
планка, ФИО, полных лет, номер телефона + видео + результат.

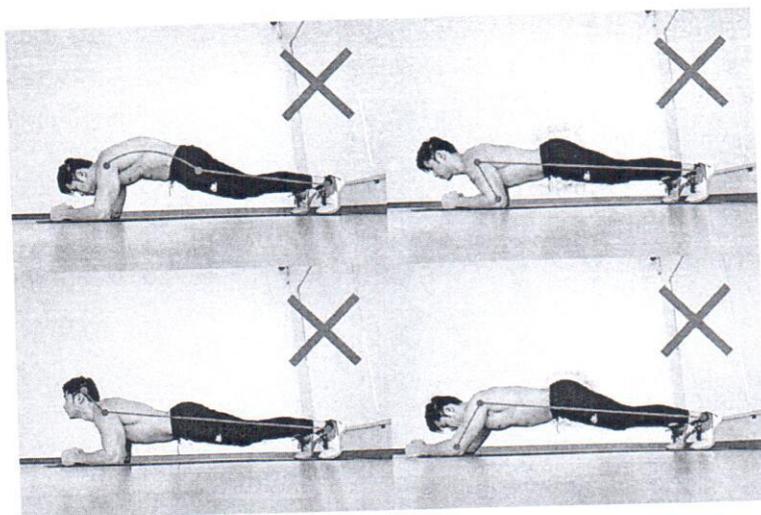
Как правильно выполнять упражнение «планка»:

1. Упражнение выполняется из начальной позиции отжиманий. Локти должны быть согнуты под прямым углом и находиться на одной линии с плечами. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию. Вес тела необходимо удерживать на локтях и пальцах ног, равномерно распределяя его по точкам опоры. Замрите в такой позе и постарайтесь держаться как можно дольше.
2. При выполнении планки важно постоянно напрягать мышцы пресса, спины, ног и ягодиц, именно это позволит сохранить прямую линию от плеч до пяток и повысить эффективность упражнения.

— Плечевой, тазобедренный, коленный суставы находятся на одной линии



! Старайтесь следить за правильностью выполнения упражнения. Обязательно сохраняйте прямую спину, не прогибайтесь в позвоночнике. Иначе сильно возрастёт нагрузка на позвоночник, в то время как на пресс — снизится. Не сутультесь, так как в этом случае будет сложнее удерживать положение корпуса. Также не стоит поднимать голову и отрывать взгляд от пола, чтобы не перегружать шею.



Победитель будет определен по наибольшему времени в «планке» и правильности выполнении упражнения с соблюдением всех условий. При одинаковом набранном времени у двоих и более участников, победитель будет определен судейской коллегией по критерию - качество выполнения и соблюдение условий, далее все спорные моменты разрешаются в индивидуальном порядке с главным судьей.

Возрастные группы:

| | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 группа | Мужчины | Женщины |
| | 20 лет и старше | 20 лет и старше |
| 2 группа | Юноши | Девочки |
| | до 19 лет (включительно) | до 19 лет (включительно) |

(по решению судейской коллегии группы могут объединяться)

4. Награждение

Участники, занявшие призовые места, награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

5. Финансовые расходы

Расходы по проведению и организации Первенства осуществляются за счет средств МАУ «Управление спорта, культуры и молодежной политики» МО «Город Мирный».

По вопросам, связанным с организацией и проведением Первенства, обращаться по телефону: 4-62-25 – отдел по физической культуре и спорту МАУ «Управление спорта, культуры и молодежной политики» МО «Город Мирный».