



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МУ «ЦФКиС «Юность»

В.В. Титовский

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении городских онлайн спортивных соревнований  
«Спортивная восьмерка»,  
посвященных Международному женскому дню 8 марта.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация досуга и отдыха.

### 2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся с 01 по 04 марта 2021 года в дистанционном формате на странице интернет сообщества ВК (<https://vk.com/public195723092>). Подведение и определение победителей 05 марта 2021 года.

### 3. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство осуществляет муниципальное учреждение «Центр физической культуры и спорта «Юность». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – Кофеева Светлана Алексеевна – заместитель начальника отдела спортивно – массовой и организационной работы. Тел. 89224167368, 40-315

### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие женские команды организаций, предприятий и учреждений г.п. Лянтор. Состав команды 8 человек.

### 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**5.1 Визитная карточка «Знакомьтесь, это – МЫ!»** (временное ограничение видеоролика – не более 3 минут). Ракурс съёмки видеоролика – фронтальный.

**5.2 «Командная зарядка»** (временное ограничение видеоролика – не более 5 минут). Участникам команды необходимо придумать и выполнить комплекс командной утренней зарядки. Ракурс съёмки видеоролика – фронтальный. В этом конкурсе оценивается: оригинальность, сложность и синхронность выполнения комплекса упражнений.

#### **5.3 Спортивный этап «Все разные, но МЫ – одна команда!»**

В этом конкурсе команда делится на 4 пары. Каждая пара участников выполняет одно из следующих упражнений:

- Две участницы команды поочередно выполняют максимальное количество прыжков на двух ногах, вращая скакалку вперед, за 30 секунд. Ракурс съёмки видеоролика – фронтальный.

- Две участницы команды поочередно выполняют упражнение «Боковая планка» следующим способом: (Выполняющему упражнение необходимо лечь на пол, с упором на согнутую в локте руку (угол 90°). Предплечье должно полностью касаться пола. Далее необходимо оторвать бедро и таз от пола и поднять их вверх так, чтобы тело сформировало прямую линию.) Каждой участнице необходимо выдерживать данную позицию максимальное длительное время. Ракурс съёмки видеоролика – фронтальный.

- Две участницы команды поочередно выполняют следующее упражнение (За 1 минуту необходимо выполнить максимальное количество набиваний теннисного шарика об ракетку). Ракурс съёмки видеоролика – фронтальный.

- Две участницы команды одновременно и синхронно выполняют командные приседания с утяжелением за 1 минуту (в каждой руке у участниц пластиковые бутылки 1,5 литра, заполненные водой). И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вдоль туловища. Ноги сгибаются до

параллели бедер с полом (до прямого угла в коленных суставах). Ракурс съемки видеоролика – полубоковой.

## 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители и призёры соревнований определяются по наименьшей сумме мест, занятых командой во всех конкурсах. Результаты конкурсов оцениваются по бальной системе: 1 место – 1 балл, 2 место – 2 балла и т.д. Победитель определяется по наименьшей сумме баллов во всех конкурсах. В случае равенства результатов у 2-х и более команд, победитель определяется по наибольшему количеству первых, вторых и третьих мест.

## 7. РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН СОРЕВНОВНИЙ

Участникам предлагается выполнить определенные упражнения в домашних условиях в рамках ограниченного времени, с обязательным соблюдением ряда требований:

6.1 Для оценки техники выполнения упражнений на спортсменах должна быть надета спортивная форма.

6.2 Видео каждого упражнения должно быть цельным, без монтажа и нарезки, полностью отображать технику и время выполнения задания для оценки результата, и подведения итогов соревнований.

6.3 Дополнительно к видео необходимо предоставить в письме заполненную заявку на участие, а также контактный телефон для связи.

6.4 Видеофайлы выслать в срок с 01 по 04 марта 2021 года на электронную почту: [cfks-unost@mail.ru](mailto:cfks-unost@mail.ru) с пометкой «Спортивная 8-ка». Материалы, присланные позже, рассматриваться не будут.

6.5 Присылая видеофайлы, участники автоматически соглашаются с их публикацией в интернет-сообществах Центра физической культуры и спорта «Юность» г. Лянтора.

## 8. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами соответствующих степеней, участники – денежными призами. Команды, не занявшие призовые места, награждаются грамотами за участие и памятными призами. Награждение победителей и участников мероприятия состоится с 09 по 12 марта 2021 года в МУ ЦФКиС «Юность» по адресу: 6 мкр, стр.36, цокольный этаж, по графику, с соблюдением требований к проведению физкультурных и спортивных мероприятий в условиях сохранения рисков распространения Covid – 19.

## 9. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляются за счет средств субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания и собственных средств учреждения.

Заявка  
на участие в городских онлайн спортивных соревнованиях  
«Спортивная восьмёрка»,  
посвященных Международному женскому дню 8 марта.

от команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Домашний адрес	Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан)	Ответственность за здоровье беру на себя (подпись каждого участника команды)

Представитель команды \_\_\_\_\_  
Контактный телефон (+7.....)

Руководитель \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.