

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении онлайн-соревнований отделения силовых видов спорта
КСК «НОРД» по общей физической подготовке (ОФП),
посвященных Дню работников нефтяной и газовой промышленности
«Всегда готов!»

1. Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом работников Общества, членов их семей и различных возрастных групп населения г.Югорска;
- популяризация силовых видов спорта, как активного вида досуга.

2. Руководство проведением

Общее руководство по организации и проведению осуществляет Культурно-спортивный комплекс «НОРД» ООО «Газпром трансгаз Югорск». Непосредственное проведение осуществляет спортивно-массовая служба Культурно-спортивного комплекса «НОРД». Главный судья – инструктор-методист КСК «НОРД» Д.В. Гельмелъ.

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся удаленно по месту проживания с **6 по 13 сентября 2020г.**

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются занимающиеся отделения силовых видов спорта по возрастным категориям: 2006г.р. и младше, 2005г.р. и старше.

Все участники онлайн-соревнований несут ответственность за свое здоровье, а также за здоровье своих детей, участвующих в соревнованиях, самостоятельно.

5. Программа соревнований

Участники онлайн-соревнований по общей физической подготовке выполняют следующие упражнения:

Юноши, мужчины:

1. Отжимание от пола (кол-во раз, за 4 мин.);
2. Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз);
3. Прыжок в длину с места (см.);
4. Подтягивания (кол-во раз);
5. Наклон вперед из положения стоя (см.)

Девушки, женщины:

1. Отжимание от пола (кол-во раз, за 4 мин.);
2. Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз);
3. Прыжок в длину с места (см.);
4. Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз);
5. Наклон вперед из положения стоя (см.).

Упражнения можно выполнять на открытом воздухе.

Участникам соревнований необходимо предоставить до 13 сентября 2020г видеосъемку выполнения упражнений главному судье соревнований посредством мессенджеров Viber/WhatsApp на номер 8(922) -412-25-76.

Видеоролик должен быть хорошего качества, выполнен при хорошем освещении, иметь четкое звуковое сопровождение.

6. Определение победителей

Победители и призеры в каждой возрастной категории определяются по наименьшей сумме мест всех упражнений. При равенстве суммы мест у двух и более участников, места определяются последовательно:

- по наилучшему результату упражнения отжимание от пола;
- по наилучшему результату упражнения прыжок в длину с места.

7. Награждение

Победители и призеры в общем зачете в каждой возрастной группе награждаются дипломами.

8. Финансирование

Расходы, связанные с организацией, проведением и награждением соревнований, несет Культурно-спортивный комплекс «НОРД» ООО «Газпром трансгаз Югорск».