



**ФОНД
ГРАНТОВ
ГУБЕРНАТОРА
ПЕРМСКОГО КРАЯ**

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурного мероприятия
«Пермский край: PROКачаем молодёжь».**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Физкультурное мероприятие «Пермский край: PROКачаем молодёжь». (далее – Положение, Спартакиада) проводится в связи с победой в специальном конкурсе на предоставление грантов Губернатора Пермского края № 21-1-000057.

1.2. Спартакиада проводится с целью развития физической культуры и спорта на территории города Пермского края.

Задачами Спартакиады являются:

- привлечение молодежи от 14 до 30 лет, проживающая в отдаленных городах Пермского края и в г. Перми к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для укрепления здоровья молодежи;
- пропаганда здорового образа жизни и приобщение населения к активным занятиям физической культурой и спортом.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Спартакиада проводится с 15 ноября 2021 года по 30 июля 2022 года. Подведение итогов с 1 августа 2022 года по 10 августа 2022 года. Объявление победителей и призеров 13 августа 2022 года.

2.2. Участники Спартакиады выполняют упражнения самостоятельно. Видеоматериалы загружаются на портал умный-спорт.рф участниками самостоятельно после регистрации на сайте. Информация о Спартакиаде, а также настоящее положение размещается организаторами на портале умный-спорт.рф.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

3.1. Организатором Спартакиады является Региональная общественная организация «Ассоциация силовых видов спорта Пермского края».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. Спартакиада проводится по следующим категориям:

Упражнения (на выбор):

- подтягивание на перекладине («подтягивания»); М, Ж
- выходы на перекладине силой («выходы»); М
- подъём переворотом («подъём переворотом»); М
- отжимания от пола («отжимания»); Ж
- приседание на одной ноге («пистолетик»); Ж
- подъём ног в висе на перекладине («пресс»); М, Ж
- произвольное упражнение («произвольное») М, Ж

4.2. Возрастные категории участников:

- юноши-девушки 14-16 лет;
- юниоры-юниорки 17-19 лет;
- мужчины-женщины 20 - 30 лет.

4.3. Каждый участник для участия в Спартакиаде должен зарегистрироваться на портале умный-спорт.рф, а также пройти регистрацию на Спартакиаду (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф). Инструкция по регистрации на портале умный-спорт.рф и по регистрации на Спартакиаду прилагается (приложение 1 к настоящему Положению).

4.4. Регламент участия.

Каждый участник самостоятельно по желанию выбирает и выполняет отдельные упражнения, указанные в пункте 4.1 настоящего Положения. Участник может принять участие в каждом упражнении, либо в одном из видов упражнений. В категории произвольное участник имеет право загрузить неограниченное число видеофайлов

Упражнения разделены по гендерному признаку.

Время выполнения одного упражнения – не более 60 секунд. (кроме категории – произвольное)

Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнения одним цельным видео без прерываний.

После записи участнику необходимо загрузить видео через личный кабинет на портале умный-спорт.рф в срок до 30 августа 2022 года. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в упражнении несут участники Спартакиады.

Также каждый участник в личном кабинете при загрузке видео указывает комментарий, где отображает количество выполненных повторений за 60 сек.

Пример:

Иванов Иван Иванович, 28 лет

1) «Подтягивания» - 20 раз.

Инструкция по загрузке видео размещается в информационном блоке о спартакиаде на сайте умный-спорт.рф

При просмотре видеоматериалов судьями возможна корректировка количества выполненных упражнений в соответствии с правилами выполнения упражнений.

При загрузке видеоматериалов участник автоматически соглашается с публичным доступом к его видеоматериалам. Загруженные видеоматериалы участника сохраняются на сайте умный-спорт.рф неограниченное время могут быть использованы организаторами для демонстрации пользователям сайта.

Каждому участнику выдается сертификат участника в электронном виде. Сертификат автоматически генерируется в личном кабинете участника на сайте

умный-спорт.рф в разделе ПРОКАЧКА. Сертификат можно скачать и распечатать. Срок хранения сертификата в личном кабинете – не ограничен.

Каждому участнику за участие в спартакиаде начисляются призовые баллы – 40 баллов за участие и баллы за выполнение количества упражнений. Баллы начисляются в личном кабинете участника на сайте умный-спорт.рф. Правила списания баллов размещены на сайте умный-спорт.рф.

4.5. Экипировка участников Спартакиады в обязательном порядке предусматривает наличие физкультурной формы.

4.6. Техника выполнения упражнений:

«Подтягивания»

Подтягивания произвольные. Хват сверху. Из исходного положения подтянуться, подняв и зафиксировав подбородок выше грифа перекладины. Далее опуститься в вис с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- «подбородок» - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При подтягивании участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.
- спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

«Выходы»

Выходы на перекладине силой произвольные. Хват прямой (сверху). Из исходного положения на выпрямленных руках, выполнить выход силой на одну или обе руки. Выпрямить руки в локтевых суставах. Далее опуститься и выпрямить руки в исходное положение с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При выходах на перекладине силой участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.
- спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

«Подъём переворотом»

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём переворотом и зафиксировать положение в верхней точке с выпрямленными руками. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При подъёме переворотом участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.
- спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

-

«Пресс»

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём ног и коснуться ими перекладины. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «касание» - в верхнем положении нет касания ног перекладины;

При подъёме ног к перекладине участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.

«Пистолетик»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола не опорной ногой;

«Отжимания от пола»

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. Участник, сгибая руки на 90 градусов, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту. Зачитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- не сгибание локтей на 90 градусов;

«Произвольное упражнение»

Участник Спартакиады, может выполнить любое физическое упражнение на свой выбор и записать видео. Время выполнения не более 30 сек. Оценивается выполненное упражнение с помощью «лайков».

В номинации «произвольное упражнение» может участвовать любой желающий, любого возраста, любого пола.

Награждение в этой номинации будет без учёта возраста.

Количество видео произвольных упражнений не ограничено.

4.7. На портале умный-спорт.рф в разделе будут выложены видеоматериалы с демонстрацией правильного выполнения всех упражнений.

4.8. **Регламент ведения видеозаписи при выполнении упражнений** (не применяется для участия в категории «Произвольное упражнение»):

- 1) На видеосъемке участник должен быть во весь рост или длину;
- 2) Участник должен быть расположен лицом к видеокамере;
- 3) Расположение камеры должно быть примерно 45 градусов;
- 4) Камера должна быть максимально неподвижна даже при съемке в руках;
- 5) Съемка может вестись с любых видеозаписывающих устройств, на которых отчетливо видно соблюдение всех правил, прописанных в положении;
- 6) Любой монтаж записи строго не допускается.

V. ПРАВИЛА УЧАСТИЯ.

1. Участник предварительно регистрируется на мероприятии

2. На 1 этапе участник выполняет одно из упражнений. Всего предлагается 5 типов упражнений, одно из которых произвольное. Любой участник вправе подать заявку на любые номинации, либо на одну из номинаций. Условие выполнения упражнений: упражнения выполняются в течение 1 минуты в соответствии с установленными правилами. Видеофайл, на который заснято упражнение не должен иметь продолжительность более 1 минуты.

В период проведения первого этапа формируется рейтинг участников в режиме он-лайн. Рейтинг размещается на сайте умный спорт с 15 ноября по мере загрузки видеоизображений. Срок окончания первого этапа — 20 апреля 2021 года.

3. На 2 этапе (Этапы реванша) участник вправе улучшить свои результаты, загрузив повторное видео. На 2 этапе он-лайн рейтинг замораживается. Однако в этот период можно также загрузить первое видео новому участнику, но в рейтинге оно отображаться не будет. Второй этап выполняется только на открытых площадках города. С 1 мая по 15 июля 2021

4. На 3 этапе участник вправе вступить в видеобаттл с любым из участников. (Этап персональных баттлов) 15.07-31.07. Видеобаттл проходит в режиме видеопоединка на сайте «умный спорт» на основании загруженных ранее результатов и видеофайлов)

5. На 4 этапе в режиме Он-лайн происходит финальное соревнование. 1.08-15.08

для категории упражнений ПРОИЗВОЛЬНОЕ возможно загружать видео на протяжении всего конкурса — до 15.08. Победители определяются Лайками посетителей сайта умный спорт.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

5.1. По итогам Конкурса определяются победители и призеры (2-3 место) по каждой категории Конкурса:

- победители и призеры (2-3 место) в индивидуальном первенстве среди всех возрастных категорий. Победителями по каждому упражнению признаются участники, выполнившие максимальное количество повторений с соблюдением всех правил настоящего Положения.

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Произвольное упражнение» среди всех возрастных категорий. Победителем признается участник, получивший максимальное количество «лайков» на портале умный-спорт.рф.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

6.1. Победители (1 место) Конкурса награждаются дипломами, медалями, кубками и призами от организаторов Конкурса.

6.2. Призеры (2-3 место) Конкурса награждаются дипломами и медалями.

6.3. Участники, принявшие участие в номинации «произвольное упражнение» будут награждены без учёта возраста, с разделением по полу. Победители и призёры среди мужчин, и победители и призёры среди женщин.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование организации и проведения Конкурса осуществляется за счет внебюджетных источников (Губернаторский грант).

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

В рамках режима самоизоляции каждый участник соглашается с тем, что самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений, также с тем, что ответственность за безопасность возлагается лично на каждого участника Конкурса или его законного представителя (для несовершеннолетних). Участник обязан выбирать место и время выполнения упражнений самостоятельно и таким образом, чтобы оборудование, на котором выполняются упражнения соответствовало всем требованиям безопасности.

X. СТРАХОВАНИЕ

Страхование жизни и здоровья участников на период участия в Конкурса осуществляется силами и средствами участников в добровольном порядке.

Правила регистрации на Спартакиаду

1. Для участия в спартакиаде участник в обязательном порядке должен быть зарегистрирован на сайте <http://умный-спорт.рф> в качестве физического лица.
2. Для регистрации на сайте обязателен ввод электронной почты, а также согласие участника с правилами работы сайта и порядком использования персональных данных участника.
3. Участник нажимает кнопку ВОЙТИ и кнопку ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ и ввести все данные о себе. Все поля формы регистрации должны быть заполнены. В случае отсутствия данных участника (точный возраст, пол, и пр.) организатор вправе отказать участнику в зачете его результатов.
4. После регистрации участник может подать заявку на участие и загрузить свое видео через форму регистрации на Спартакиаду. Участник может отказаться от своей заявки до момента утверждения ее организаторами. Подтверждение заявки происходит в течение 24 часов после ее подачи.
5. Все вопросы технической поддержки осуществляются через электронную почту smart-sports@yandex.ru, либо через специальный интерфейс, размещенный на сайте для взаимодействия с пользователями. Ответы на техническую поддержку обрабатываются в рабочие дни в течение 24 часов.
6. Все видео и фотоизображения, загруженные участниками конкурса на сайт умный-спорт могут быть использованы организаторами конкурса и владельцем сайта для продвижения конкурса, размещения загруженных видео на иных интернет -ресурсах (в том числе – в социальных сетях), в средствах массовой информации (печатных и электронных) и в других целях, связанных с информированием пользователей о всех этапах конкурса. Видеофайлы хранятся на информационном ресурсе умный-спорт.рф неограниченное время и могут быть удалены только по личному заявлению непосредственного владельца видеоизображения.