

Приложение № 1 к приказу  
ГБУ ДО «Региональный центр  
допризывной подготовки  
молодежи»  
от 07.02.2023 № 90

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении областных заочных соревнований по выполнению серии упражнений «Тест Купера», приуроченного ко Дню Защитника Отечества**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения областных заочных соревнований по выполнению серии упражнений «Тест Купера», приуроченного ко Дню Защитника Отечества (далее – Соревнования).

1.2. Организаторами Соревнований являются: региональное отделение ВВПОД «ЮНАРМИЯ» Саратовской области и ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» (далее – Организаторы).

1.3. Положение устанавливает цель, задачи, условия, порядок проведения и подведения итогов Соревнований.

1.4. Победителей Соревнований определяет судейская коллегия.

#### **2. Цели и задачи.**

2.1. Соревнования проводятся с целью развития основных физических качеств, совершенствования силовой выносливости.

2.2. Задачи Соревнований:

популяризация здорового образа жизни;

повышение физического уровня и соревновательного опыта юнармейцев;

выявление сильнейших участников Соревнований.

#### **3. Сроки проведения**

3.1. Соревнования проводятся с 8 по 28 февраля 2023 года;

3.2. Видеоматериалы принимаются до 22 февраля 2023 года;

3.3. Подведение итогов с 22 по 28 февраля 2023 года.

#### **4. Требования к проведению Соревнований**

4.1. Соревнования проводятся для участников Движения «ЮНАРМИЯ», воспитанников военно-патриотических клубов (объединений), обучающихся кадетских и казачьих классов в следующих возрастных категориях:



- от 8 до 12 лет;
- от 13 до 17 лет.

4.2. На Соревнования предоставляются видеоролики (материал фиксируется на цифровые фото-видео камеры одним кадром, **БЕЗ МОНТАЖА**).

4.3. К видеоролику предоставляется заявка, заполненная соответствующим образом (приложение к Положению).

4.4. Для участия в Соревнованиях необходимо в срок до 22 февраля 2023 года направить видеоролик, а также заполненную заявку (приложение к Положению) на участие в оргкомитет на электронный адрес: patriot64\_vpv@mail.ru.

4.5. Представители родительской общественности имеют право принимать непосредственное участие в технической поддержке при создании видеоролика.

4.6. Участники обязаны быть в спортивной форме одежды (белая футболка, спортивные трико или шорты темного цвета).

## **5. Порядок выполнения серии упражнений**

5.1. Время выполнения серии упражнений 3 минуты, остановка между упражнениями не более 10 секунд. Выполнить максимальное количество кругов, в неоконченной серии. В зачет идут выполненные движения.

**1) 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.** После выполнения останьтесь в упоре лёжа.

Исходное положение (далее - ИП) упор лежа на прямых руках, прямая линия «плечи — туловище — ноги», ноги вместе, сгибая руки и не изменяя положения тела, коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.

### **Ошибки:**

- касание пола коленями, бедрами, тазом, разведение ног;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 1 секунду;
- поочерёдное разгибание рук, или переступание руками;
- отсутствие касания грудью;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**2) 10 прыжков из упора лёжа (упор присев – упор лежа).** После выполнения перевернитесь в положение лежа на спине.

ИП упор лежа на прямых руках, руки на ширине плеч, прямая линия «плечи — туловище — ноги».

Вместе с выдохом сделайте прыжок, согните ноги в коленях и приблизьте их максимально к груди – положение упор присев.

Сделайте вдох и верните ноги с помощью прыжка в ИП.

### **Ошибки:**

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;



переступание руками, ногами.

**3) 10 отведений ног за голову.** После выполнения принять положение полный присед, руки за голову.

ИП лежа на спине руки вдоль тела, согнуть ноги, колени к груди поднимать поочередно тазовую область, поясницу, грудной отдел, выпрямить ноги и коснуться носками ног за головой. Вернуться в ИП.

**Ошибки:**

отсутствие фиксации ИП на 1 секунду;

отсутствие касание носков ног за головой.

**4) 10 прыжков вверх из полного приседа.** После выполнения принять положение упор лежа.

ИП полный присед, руки за голову, кисти в замок, резко выпрямляя ноги выполнить прыжок вверх (полное выпрямление ног, фаза полета) вернуться в ИП.

**Ошибки:**

Изменение положения руки за голову, кисти в замок;

отсутствие выпрямления ног и фазы полета.

## **6. Руководство Соревнований**

6.1. Общее руководство Соревнований осуществляется судейской коллегией Регионального отделения ВВПОД «ЮНАРМИЯ» Саратовской области и ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

6.2. Непосредственное проведение Соревнований возлагается на состав судейской коллегии (приложение № 2).

## **7. Требования к видеоролику**

7.1. Видеоролик сохранять в форматах AVI, MOV, MPEG, MP4.

7.2. Минимальное разрешение видеоролика – 480x360 для 4:3, 480x272 для 16:9, не ниже 240 px (пикселей). Ориентация – горизонтальная.

7.3. Съёмку вести сбоку (камера параллельно полу), ракурс должен позволять видеть всю амплитуду движения (запрещается во время съёмки наезды камеры, остановка съёмки, любой монтаж и обработка видео).

## **8. Критерии оценки**

8.1. Максимальное количество баллов за один круг 40;

8.2. Каждое упражнение состоит из 10 повторений, правильно выполненное повторение – 1 балл.

## **8. Награждение**

8.1. По решению судейской коллегии определяются победители, занявшие 1, 2, 3 места в следующих возрастных категориях:

- от 8 до 12 лет;

- от 13 до 17 лет.

8.2. Победители награждаются Грамотами.



