

Приложение № 1 к приказу
ГБУ ДО «Региональный центр
допризывной подготовки
молодежи»
от 07.02.2024 № 108

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 29 февраля 2024 года;

3.2. Видеоматериалы принимаются до 22 февраля 2024 года;

3.3. Подведение итогов с 22 по 29 февраля 2024 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) 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 № 1).

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. Съемку вести сбоку (камера параллельно полу), ракурс должен позволять видеть всю амплитуду движения (запрещается во время съемки наезды камеры, остановка съемки, 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.

Приложение к положению
о проведении областных заочных
соревнований по выполнению
серии упражнений «Тест Купера»

ЗАЯВКА

**для участия в областных заочных соревнованиях по выполнению
серии упражнений «Тест Купера», приуроченного ко Дню
Защитника Отечества**

Образовательное учреждение _____
Возрастная категория _____
Контактный телефон _____
Электронный адрес _____
Руководитель _____

На обработку своих персональных данных в соответствии с 152-ФЗ от
27.07.2006 г. «О персональных данных» согласен(а).

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Подпись
1.			