

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГАУ «Центр спортивной подготовки
сборных команд Кузбасса»
С.Ю. Бусьгин
2021г.



Положение

об областном конкурсе спортивных рекордов «Защитником я быть готов!» среди людей старшего возраста, посвященный Дню защитников Отечества

1. Общие положения.

Областной конкурс спортивных рекордов «Защитником я быть готов!» среди людей старшего возраста (далее Конкурс) организован и проводится в рамках мероприятий, приуроченных к празднованию Дня защитника Отечества.

2. Организаторы конкурса.

Общее руководство проведением конкурса осуществляет Министерство физической культуры и спорта Кузбасса и Кемеровская областная общественная организация ветеранов спорта «Олимп».

Непосредственное проведение конкурса возлагается на ГАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Кузбасса». Оргкомитет утверждает состав жюри конкурса и регламент его работы (приложение №1).

3. Цели и задачи конкурса.

Конкурс проводится с целью:

- повышения роли людей старшего возраста в обществе;
- воспитания уважительного отношения к людям старшего возраста;
- предоставления возможности участвовать в конкурсах людям старшего возраста;
- пропаганды здорового образа жизни среди людей старшего возраста.

4. Участники конкурса.

В Конкурсе принимают участие физкультурники и ветераны спорта (мужчины) Кемеровской области от 50 лет и старше.

5. Сроки проведения конкурса.

Конкурс проводится с 11 по 25 февраля 2021 года. Подведение итогов до 10 марта 2021 года.

6. Условия конкурса.

Конкурс проводится дистанционно в двух возрастных группах 50-59 лет и .60 лет и старше.

Участникам необходимо зафиксировать спортивный рекорд в трех номинациях:

1. «Набивание футбольного мяча»
2. «Поднимание гири 16 кг.»
3. «Прыжки на скакалке»

Набивание футбольного мяча (чеканка)

Участнику необходимо набивать (чеканить) футбольный мяч с максимальной скоростью в течение 2 минут без падений и прикосаний к нему руками.

Рекордсменом становится участник, набивший максимальное количество ударов ногой по мячу в установленное время.

Поднимание гири 16 кг. (жим)

Время выполнения упражнения – 1 минута.

И.п. – гиря в руке в области груди, тело выпрямлено.

Выполнение упражнения допускается только усилием руки, жим с груди, поднимание вверх до вертикали, фиксация, опускание вниз, упор локтя в живот.

Корпус туловища прямой, отклонения корпуса при выполнении упражнения не допускается, ноги выпрямлены.

Возможна небольшая амортизация ног при опускании гири вниз.

Смена рук допускается один раз.

Рекордсменом становится участник, поднявший максимальное количество раз гирю 16 кг. за установленное время с соблюдением требований.

Прыжки на скакалке.

Участнику необходимо за 1 минуту, без остановки, с максимальной скоростью делать прыжки со скакалкой в руках на обеих ногах одновременно.

Прыжки классические вперед (индивидуальные).

И.п. – скакалка сзади.

Спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз.

Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее.

Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

Далее спортсмен продолжает совершать прыжки с максимальной скоростью до окончания времени.

Рекордсменом становится участник, сделавший наибольшее количество вращений скакалкой с учетом предлагаемых требований за установленное время.

Для оформления результата необходимо заполнить протокол и снять выполнение участником упражнений Конкурса на видеокамеру. (Приложение №2).

7. Заявка на участие в Конкурсе.

Заявкой на участие в Конкурсе является протокол и видеоролик спортивного рекорда.

- организатор конкурса вправе размещать видеоматериалы участников в социальных сетях и на официальных сайтах;

- протоколы и видеоролики выполнения упражнений Конкурса принимаются до 25 февраля 2021 года на электронную почту 42v.sport@mail.ru, справки по телефону: 8 (3842) 31-94-64.

8. Критерии оценки выполнения упражнений Конкурса.

При оценке выполнения участником упражнений учитываются:

- соответствие требований выполнения данного положения;
- учет указанного времени выполнения упражнения;
- качество видеороликов, на которых снят рекорд участника.

9. Подведение итогов и награждение.

Победители-рекордсмены определяются по каждому виду выполнения упражнений отдельно в двух возрастных группах 50-59 лет и 60 лет и старше, награждаются медалями и грамотами Министерства физической культуры и спорта Кузбасса.

А также будут выявлены абсолютные рекордсмены по всем видам выполнения упражнений в двух возрастных группах 50-59 лет и 60 лет и старше. Победители награждаются кубком и грамотой Министерства физической культуры и спорта Кузбасса.

Все участники, приславшие видеоролики с выполнением упражнений Конкурса получают электронные Дипломы участника.

10. Финансирование Конкурса.

Расходы, связанные с подготовкой, участием в Конкурсе, в том числе расходы, связанные с командированием участников на церемонию награждения (по согласованию), участники Конкурса несут самостоятельно.

Расходы, связанные с награждением победителей и призёров конкурса, осуществляются за счёт средств Министерства физической культуры и спорта Кузбасса.

Состав конкурсной комиссии

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Председатель
Аглушевич
Ольга Аркадьевна | - заместитель начальника управления физической культуры и массового спорта Министерства физической культуры и спорта Кузбасса |
| 2. | Члены:
Альмасова
Наталья Анатольевна | - председатель Кемеровской областной общественной организации ветеранов спорта «Олимп» |
| 3. | Корнюшина
Наталья Сергеевна | - директор МАФСУ «СШОР по футболу» г. Кемерово, тренер по футболу с международной тренерской лицензией В-UEFA |
| 4. | Бобришева
Екатерина Кирилловна | - МС по гиревому спорту, судья ВК |
| 5. | Мигурская
Жанна Николаевна | - заместитель директора ГБФСУ «СШОР Кузбасса по легкой атлетике им.В.А. Савенкова», МС по легкой атлетике, президент Федерации легкой атлетики Кемеровской области |

Фамилия, имя, отчество: _____

Дата рождения: _____

Место проживания (территория): _____

Телефон: _____

О себе (спортивные звания, место работы или пенсионер, увлечения и т.п.):

ПРОТОКОЛ ВЫПОЛНЕНИЯ

Вид упражнения	Время выполнения	Результат (количество раз)
Набивание футбольного мяча (чеканка)	2 мин.	
Поднимание гири 16 кг. (жим)	1 мин.	
Прыжки на скакалке	1 мин.	

*Участник Конкурса может выполнить только один вид упражнения и стать рекордсменом (медаль+грамота), по желанию возможно выполнение всех 3-х упражнений и стать абсолютным рекордсменом по всем видам (кубок+грамота).