

УТВЕРЖДАЮ:  
Президент  
РОО «АСВС Пермского края»  
К.А. Отавин

---

«    »                    2020 г.

**Положение  
о проведении физкультурного мероприятия  
«Городская онлайн Спартакиада «ProКАЧАЕМ ПЕРМЬ»,  
для лиц пенсионного возраста.**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Физкультурное мероприятие «Городская онлайн Спартакиада «ProКАЧАЕМ ПЕРМЬ»» (далее – Положение, Спартакиада соответственно) проводится в связи с победой в специальном конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации, № 20-3-004691.

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

Задачами Спартакиады являются:

- привлечение граждан с ограниченными возможностями и граждан пенсионного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для укрепления здоровья лиц пенсионного возраста;
- пропаганда здорового образа жизни и приобщение населения к активным занятиям физической культурой и спортом;

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. Пара-Спартакиада проводится с 01 октября 2020 года по 31 октября 2020 года. С 1 ноября 2020 года по 8 ноября 2020 года – время для подготовки подведения итогов: помощь в загрузке видео, консультации, ответы на вопросы и т.д. С 9 ноября 2020 года по 15 ноября 2020 года судьи Спартакиады просматривают видео участников и подводят итоги.

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 РОО «Ассоциация силовых видов спорта Пермского края» (далее - Организатор).

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

4.1. Спартакиада проводится по следующим категориям:

##### **Упражнения (на выбор):**

- подтягивание на низкой перекладине («подтягивания»);
- отжимание от брусьев («брусья»);
- приседания с собственным весом («приседания»);
- поднимание туловища из положения лежа на спине («пресс»);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимания»);
- произвольное упражнение.

4.2. Возрастные и категории участников :

- женщины 60 - 64 года;
- женщины 65- 69 лет;
- женщины 70 лет и старше;
- мужчины 65 – 69 лет;
- мужчины 70-74 года;
- мужчины 75 лет и старше

**Организаторы вправе попросить предоставить победителей (либо отдельных участников) документы подтверждающие возраст участника.**

4.4. Каждый участник для участия в Спартакиаде должен предварительно зарегистрироваться на портале умный-спорт.рф, а также пройти регистрацию на Спартакиаду путем загрузки видеоматериала (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).

##### **4.6. 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.

Время выполнения одного упражнения 60 секунд.

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

После записи участнику необходимо выложить видео в своем личном кабинете на портале умный-спорт.рф в срок до 30 октября 2020 года. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в комплексе и/или отдельном 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, 68 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 соглашается ( или не соглашается) с публичным доступом к его видеоматериалам. В случае согласия участника загруженные видеоматериалы участника сохраняются на сайте умный-спорт.рф неограниченное время могут быть использованы организаторами для демонстрации пользователям сайта.

В случае несогласия видеоматериалы будут храниться в период действия спартакиады и будут доступны исключительно судейскому составу. При несогласии участника о публичном доступе к его видеоматериалам он не сможет участвовать в номинации ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

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.

4.7. Экипировка участников Спартакиады в обязательном порядке предусматривает наличие спортивной формы.

4.8. Техника выполнения упражнений:

***Выполнение упражнений.***

**«Подтягивания»**

Подтягивания на низкой перекладине. Хват сверху. Из исходного положения на низкой перекладине - подтянуться, подняв и зафиксировав подбородок выше грифа перекладины. Далее опуститься в вис с полным выпрямлением локтевого сустава. Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 минуту.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «подбородок» подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- «руки согнуты» при приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах

**«Брусья»**

Отжимания от брусьев произвольные. Из исходного положения на выпрямленных руках, опуститься, согнув руки в локтевых суставах до прямого угла или ниже. Далее выпрямиться в исходное положение с полным выпрямлением локтевого сустава. Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 минуту.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «ниже» в нижнем положении не достаточно согнуты руки в локтевых суставах;
- «руки согнуты» при приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах

При отжимании от брусьев участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов;

**«Приседания»**

Занимаем стартовую позицию. Стопы поставлены на ширине плеч или немного шире. Пальцы стоп и колени расположены на одной вертикальной линии. Можно вытянуть прямые руки вперед или развести их по сторонам для создания баланса. Опускаемся до точки, параллельной полу. При хорошей гибкости тела можно опускаться и ниже. Далее поднимаемся в стартовую позицию. Участник выполняет максимальное количество приседаний за 1 минуту.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- не полное разгибание в коленном и тазобедренном суставе;
- сгибание в коленном суставе менее 90 градусов.

#### **«Пресс»**

Лягте на спину, ноги прямые (руки прямые) или согнуты в коленях (руки за головой). Сгибаемся и стараемся дотянуться ладонями до носков стоп (если ноги прямые) или локтями до коленей, если ноги согнуты в коленях. Далее опуститесь в исходное положение. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- отсутствие касания руками стоп или локтями коленей;

#### **«Отжимания»**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки на 90 градусов, или больше, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- не сгибание локтей менее 90 градусов;

4.12. На портале умный-спорт.рф в разделе «Пара-Спартакиада» будут выложены видеоматериалы с демонстрацией правильного выполнения всех упражнений.

#### **«Произвольное упражнение»**

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

4.13. **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. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

5.1. После завершения Спартакиады в период с 1 ноября 2020 года по 8 ноября 2020 года – время для подготовки подведения итогов: помощь в загрузке видео, консультации, ответы на вопросы и т.д. С 9 ноября 2020 года по 15 ноября 2020 года судьи Спартакиады просматривают видео участников. Судьи Спартакиады оценивают количество повторений, время выполнения, технику выполнения упражнений участниками Пара-Спартакиады, а также соблюдение всех условий настоящего Положения. Участник, не успевший в период проведения спартакиады загрузить свои файлы по техническим причинам, может реализовать свое право на участие в этот период.

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

- победители и призеры (2-3 место) в индивидуальном первенстве возрастных категорий среди мужчин и женщин. 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». Победителем признается участник, получивший максимальное количество «лайков».

## **VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

6.1. Победители и призёры в Спартакиады награждаются дипломами и призами от организаторов спартакиады. Дата награждения будет озвучена после подведения итогов.

## **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

7.1. Финансирование организации и проведения Спартакиады осуществляется за счет средств Президентского гранта.

## **VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

8.1. В рамках режима самоизоляции каждый участник самостоятельно выбирает место и время для выполнения упражнений. Ответственность за безопасность возлагается на каждого участника Спартакиады самостоятельно.

## **IX. СТРАХОВАНИЕ**

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

## **Приложение 1. К положению о проведении физкультурного мероприятия «Городская онлайн Пара-Спартакиада «ProКАЧАЕМ ПЕРМЬ»**

### **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](mailto: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.