

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
Ремонтненской районной ДЮСШ  
А.И. Волохов  
«15» 12 2021 г.  
Приказ № 123/ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### районного онлайн-фестиваля среди трудящихся старшего возраста Ремонтненского района «Шагаем к долголетию!»

#### 1. Общие положения

Онлайн-фестиваль среди трудящихся старшего возраста Ремонтненского района «Шагаем к долголетию!» (далее – Фестиваль) проводится с целью вовлечения населения Ремонтненского района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

#### 2. Руководство конкурсом.

Руководство проведением конкурса осуществляет МБУДО Ремонтненская районная ДЮСШ.

#### 3. Сроки проведения.

Фестиваль проводится с 01 по 24 декабря 2021 года на территории Ремонтненского района в дистанционном формате с использованием интернет – ресурсов в два этапа:

- с 1 декабря по 17 декабря 2021 г. (включительно) – прием видеороликов и сопроводительных записок;
- с 20 декабря по 24 декабря 2021г. - подведение итогов Фестиваля.

#### 4. Участники Конкурса:

К участию в Фестивале допускаются трудящиеся организаций Ремонтненского района старшего возраста по следующим возрастным группам:

- 50-59 лет;
- 60-69 лет;
- 70 лет и старше.

**Состав команды от организации:** 1 женщина + 1 мужчина (можно по всем группам).

#### 5. Программа Фестиваля.

Программа Фестиваля включает в себя спортивную и конкурсную программы.

##### Спортивная программа

Основу спортивной программы составляют личные соревнования по двоеборью, проводимые среди участников в дистанционном формате.

##### Программа двоеборья

№	Вид испытания	50-59 лет МЖ	60-69 МЖ	70 лет и старше МЖ
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре: - лежа на полу (количество раз за 1 мин.); - о гимнастическую скамью не выше 30 см (количество раз за 1 мин.) - о сиденье стула (количество раз за 1 мин.)	+/+	+/+	+/+
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+/+	+/+	+/+

Участникам необходимо показать максимальный результат при выполнении испытаний.

**Время, отводимое на выполнение каждого испытания, составляет 1 минуту.**

Для участия в мероприятии участникам необходимо записать отдельные видеоролики выполнения каждого вида испытания программы двоеборья.

Длительность каждого видеоролика – не более 1 минуты.

Выполнение испытаний может проводиться в любом месте, отвечающем требованиям безопасности (дома, на улице или на спортооружении).

## ПОЛОЖЕНИЕ

### районного онлайн-фестиваля среди трудящихся старшего возраста Ремонтненского района «Шагаем к долголетию!»

#### 1. Общие положения

Онлайн-фестиваль среди трудящихся старшего возраста Ремонтненского района «Шагаем к долголетию!» (далее – Фестиваль) проводится с целью вовлечения населения Ремонтненского района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

#### 2. Руководство конкурсом.

Руководство проведением конкурса осуществляет МБУДО Ремонтненская районная ДЮСШ.

#### 3. Сроки проведения.

Фестиваль проводится с 01 по 24 декабря 2021 года на территории Ремонтненского района в дистанционном формате с использованием интернет – ресурсов в два этапа:

- с 1 декабря по 17 декабря 2021 г. (включительно) – прием видеороликов и сопроводительных записок;
- с 20 декабря по 24 декабря 2021г. - подведение итогов Фестиваля.

#### 4. Участники Конкурса:

К участию в Фестивале допускаются трудящиеся организаций Ремонтненского района старшего возраста по следующим возрастным группам:

- 50-59 лет;
- 60-69 лет;
- 70 лет и старше.

**Состав команды от организации:** 1 женщина + 1 мужчина (можно по всем группам).

#### 5. Программа Фестиваля.

Программа Фестиваля включает в себя спортивную и конкурсную программы.

##### Спортивная программа

Основу спортивной программы составляют личные соревнования по двоеборью, проводимые среди участников в дистанционном формате.

##### Программа двоеборья

№	Вид испытания	50-59 лет М\Ж	60-69 М\Ж	70 лет и старше М\Ж
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре: - лежа на полу (количество раз за 1 мин.); - о гимнастическую скамью не выше 30 см (количество раз за 1 мин.) - о сиденье стула (количество раз за 1 мин.)	+/+	+/+	+/+
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+/+	+/+	+/+

Участникам необходимо показать максимальный результат при выполнении испытаний.

**Время, отводимое на выполнение каждого испытания, составляет 1 минуту.**

Для участия в мероприятии участникам необходимо записать **отдельные** видеоролики выполнения каждого вида испытания программы двоеборья.

Длительность каждого видеоролика – не более 1 минуты.

Выполнение испытаний может проводиться в любом месте, отвечающем требованиям безопасности (дома, на улице или на спортооружении).

## Правила выполнения испытаний

### *Сгибание и разгибание рук в упоре:*

#### *- лежа на полу*

Упражнение 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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью предмета не выше 10 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1с., продолжить выполнение испытания.

#### *- о гимнастическую скамью*

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа о гимнастическую скамью (возможно использовать любой предмет высотой не более 30 см.: сиденье скамьи, кровати, дивана и т.д.), руки на ширине плеч, кисти вперед (нельзя хвататься за края опоры), локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью о гимнастическую скамью, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1с., продолжить выполнение испытания.

#### *- о сиденье стула*

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа о сиденье стула (возможно использовать любой предмет высотой не более 50 см.: сиденье кровати, дивана и т.д.), руки на ширине плеч, кисти вперед (нельзя хвататься за края стула), локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью сиденье стула, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1с., продолжить выполнение испытания.

**Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту.**

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами, хват за края стула);
- нарушение техники выполнения испытания:
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### *Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество **правильно** выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

## Конкурсная программа мероприятия

(выполняется одним или двумя участниками команды)

Конкурсная программа Фестиваля состоит из конкурса творческих работ (стихи, песни, поделки, кулинарные изделия, плакаты, рисунки), посвященного пропаганде спорта и здорового образа жизни.

#### **Условия проведения конкурса.**

Участник (участники) может представить на конкурс работы, выполненные из любого вида материала или сочетаний материалов (бумага, ткань, пластилин, пластик, стекло и т.д.), рисунки, фотографии, плакаты; допускаются кулинарные изделия, творческие работы в виде стихов, кричалок, песен и т.д.).

В творческих работах авторы должны отобразить идеи популяризации спорта и здорового образа жизни.

Итоги конкурса подводит конкурсная комиссия.

Критерии оценки конкурса:

- оригинальность идеи и соответствие тематике конкурса – до 10 баллов;
- качество исполнения – до 10 баллов;
- эстетическое впечатление – до 10 баллов;
- творческий подход – до 10 баллов.

Для участия в конкурсной программе участникам необходимо записать краткий видеоролик – самопрезентацию творческой работы.

Длительность видеоролика – не более 30 секунд.

### **Требования к видеороликам**

Видеоролики должны быть выполнены в качестве, позволяющим четко видеть весь процесс и технику выполнения испытаний двоеборья от начала и до конца, а также представление своей творческой работы.

Видеозапись выполняется либо с фронтальной плоскости, либо под углом к фронтальной плоскости. Запись должна быть непрерывной, держать камеру таким образом, чтобы участник полностью находился в кадре на протяжении всего выполнения испытаний и представления творческой работы.

Видеоматериалы (отдельные видеоролики выполнения каждого вида испытания программы двоеборья, краткий видеоролик – самопрезентация творческой работы и сопроводительные записки присылаются одной папкой (с названием организации) или ссылкой для скачивания (папку поместить на майл, яндекс, гугл диск или другой файловый сервис) на адрес электронной почты [remontnoe.dyussh@yandex.ru](mailto:remontnoe.dyussh@yandex.ru). Представленные материалы позже 17 декабря 2021г. жюри конкурса не рассматриваются.

**Конкурсные материалы не рецензируются и не возвращаются.**

Представленные на Фестиваль работы, не соответствующие требованиям данного положения, не допускаются.

Участники гарантируют свое авторство на видеоматериалы, представленные на Фестиваль. В случае возникновения претензий со стороны третьих лиц в отношении авторских прав, участники обязаны урегулировать их самостоятельно, при этом работа со спорным авторством отклоняется от дальнейшего участия.

### **6. Подведение итогов и награждение.**

Для подведения итогов Фестиваля формируется жюри, в состав которого приглашаются работники МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ, представители культуры, СМИ, авторитетные общественные деятели.

Результаты участников в спортивной программе двоеборья определяются с применением 100-очковых таблиц оценки результатов, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. № 814.

Личное первенство в спортивной программе мероприятия определяется отдельно для каждой возрастной ступени среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных участниками в 2 видах испытаний двоеборья, а также с учётом техники выполнения.

В случае равенства результатов преимущество получает участник, более старший по возрасту.

Для определения места в конкурсной программе мероприятия суммируются баллы, выставленные каждым членом конкурсной комиссии согласно критериям оценки.

По итогам Фестиваля определяются победители и призеры с присуждением I, II, III места отдельно среди мужчин и женщин.

Итоги конкурса размещаются:

- 27.12.2021 г. на сайте (<http://remodyussh.ucoz.ru>) и на публичной странице в социальной сети в ВКонтakte <https://vk.com/club193977491> МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ;

- в районной газете «Рассвет».

Победители и призеры Конкурса в личном зачете награждаются личными грамотами, организации – дипломами МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ.

Видеоматериалы Конкурса могут выставляться на официальных сайтах Администрации Ремонтненского района, РОО и МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ.

**Сопроводительная записка к  
районному онлайн-фестивалю среди лиц старшего возраста Ремонтненского района  
«Шагаем к долголетию!»**

№ П/П	ПЕРЕЧЕНЬ ДАННЫХ	ЗАПОЛНЯЕМЫЕ ДАННЫЕ
1.	Фамилия, Имя и Отчество автора	Иванов Иван Иванович
2.	Возраст (полных лет), дата рождения	60 лет, 01.01.1961г.
3.	Место работы	МБОУ Подгорненская СШ
4.	адрес электронной почты	ivanov@yandex.ru
5.	Подтверждаю авторство работы и соглашаюсь с тем, что она может быть опубликована в любых изданиях, показана любым способом на любых акциях, конкурсах проводимых МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ, как во время проведения Фестиваля, так и после его окончания, в разных городах РФ и не претендую на выплату авторского гонорара	<hr/> <i>(подпись)</i> <u>Иванов Иван Васильевич.</u> <i>(расшифровка подписи)</i>

Исполнитель: Волохова Татьяна Владимировна.  
Тел. 8(86379)32481, 89281968020