



УТВЕЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО ЦВР  
А.В. Карпенко

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Районного онлайн - конкурса по силовой гимнастике среди обучающихся образовательных организаций Неклиновского района «Здорово здоровым быть!», посвящённого 75- летию Победы в Великой Отечественной войне.

Организатор районного конкурса — МБОУ ДО «Центр внешкольной работы».

Руководитель конкурса - педагог-организатор МБОУ ДО ЦВР Карпенко Александр Викторович.

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цель, порядок проведения и условия участия в Районном онлайн - конкурсе по силовой гимнастике среди обучающихся «Здорово здоровым быть!» (Далее - Конкурс) в 2020 году.

1.2. В Конкурсе участвуют обучающиеся в возрасте от 11 до 16 лет.

1.3. Участие в Конкурсе является добровольным и бесплатным.

### 2. Цель конкурса

2.1. Цель конкурса - развитие у детей и молодежи гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных ценностей; пропаганда здорового образа жизни, привлечение их к активным занятиям спортом.

### 3. Сроки проведения Конкурса в 2020 году

3.1. Конкурс проводится с 06.04.2020г. до 05.05.2020г.

3.2. Работа жюри Конкурса: 5 мая 2020 г.

3.4. 05 мая 2020 года – издание итогового приказа и публикация на сайте МБОУ ДО ЦВР списка победителей Конкурса с последующим награждением грамотами и сертификатами.

## 4. Жюри Конкурса

4.1. Функции жюри заключаются в приеме, оценке видео и фото материалов участников конкурса о выполнении конкурсных заданий, контроле соблюдения правил выполнения упражнений, определении и награждении победителей и призёров конкурса.

4.2. Жюри Конкурса формируется на добровольных началах из числа работников МБОУ ДО «Центр внешкольной работы».

4.3. Жюри в своей деятельности руководствуется настоящим Положением.

4.4. Решение жюри пересмотру не подлежит.

## 5. Условия и порядок проведения Конкурса

5.1. Для участия в конкурсе принимаются видео и фото отчёты о выполнении конкурсных упражнений силового гимнастического комплекса обучающимися образовательных организаций Неклиновского района по следующим номинациям:

**5.1.1. Подтягивание на перекладине** (индивидуальная работа). Возраст участников номинации от 11 до 16 лет:

-Подтягивание выполняется на перекладине из исходного положения - вис на прямых руках хватом сверху (руки на ширине плеч), туловище прямое и слегка прогнутое, ноги сомкнуты, носки вытянуты.

-Упражнение считается выполненным, если после подтягивания подбородок находится выше перекладины, а в вися руки были полностью выпрямлены.

-Подтягивание выполняется каждый раз из неподвижного положения.

**5.1.2. Отжимание в упоре лёжа** (индивидуальная работа). Возраст участников номинации от 11 до 16 лет, при выполнении упражнения

-Тело образует прямую линию.

- Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается.

- Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх.

- Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед.

- Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу.

- Локти повернуты назад на 45 градусов, но не расставлены в сторону.

- На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела.

- Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.

**5.1.3. Упражнение на тренировку пресса** (индивидуальная работа). Возраст участников номинации от 11 до 16 лет:

- Во время выполнения упражнения мышцы живота должны находиться в напряженном состоянии.

- Для качественного выполнения упражнений важно придерживаться правильного дыхания. В момент основной нагрузки совершается вдох, при возвращении в исходную позицию выдох.

5.2. Видео и фото материалы о выполнении конкурсных упражнений предоставляются на электронную почту [mouzvr@mail.ru](mailto:mouzvr@mail.ru) (конкурсные материалы в обязательном порядке должны иметь информацию следующего содержания: Ф.И.О. участника, возраст, номинация конкурса, наименование образовательной организации).

5.3. Каждый конкурсант может представить на Конкурс отчет о выполнении упражнения в одной или нескольких номинациях.

## **6. Критерии оценки рассматриваемых работ:**

- Соответствие видео и фото материалов тематике Конкурса.
- Соблюдение правил выполнения силового упражнения.

## **7. Заключительное положение**

Обращения по всем возникающим вопросам об участии в Конкурсе принимаются по электронной почте [mouzvr@mail.ru](mailto:mouzvr@mail.ru) или телефону (89045039452).

Контактное лицо – педагог-организатор МБОУ ДО ЦВР Карпенко Александр Викторович.