|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении физкультурного мероприятия**

**«Пермский край: PROКачаем молодёжь».**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Физкультурное мероприятие «Пермский край: PROКачаем молодёжь». (далее – Положение, Спартакиада) проводится в связи с победой в специальном конкурсе на предоставление грантов Губернатора Пермского края  
№ 21-1-000057.

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

Задачами Спартакиады являются:

- привлечение молодежи от 14 до 30 лет, проживающая в отдаленных городах Пермского края и в г. Перми к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-создание условий для укрепления здоровья молодёжи;

-пропаганда здорового образа жизни и приобщение населения  
к активным занятиям физической культурой и спортом.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. Спартакиада проводится с 15 ноября 2021 года по 30 июля 2022 года. Подведение итогов с 1 августа 2022 года по 10 августа 2022 года. Объявление победителей и призеров 13 августа 2022 года.

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 Региональная общественная организация «Ассоциация силовых видов спорта Пермского края».

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

4.1. Спартакиада проводится по следующим категориям:

Упражнения (на выбор):

* подтягивание на перекладине («подтягивания»); М, Ж
* выходы на перекладине силой («выходы»); М
* подъём переворотом («подъём переворотом»); М
* отжимания от пола («отжимания»); Ж
* приседание на одной ноге («пистолетик»); Ж
* подъём ног в висе на перекладине («пресс»); М, Ж
* произвольное упражнение («произвольное») М, Ж

4.2. Возрастные категории участников:

* юноши-девушки 14-16 лет;
* юниоры-юниорки 17-19 лет;
* мужчины-женщины 20 - 30 лет.

4.3. Каждый участник для участия в Спартакиаде должен зарегистрироваться на портале умный-спорт.рф, а также пройти регистрацию на Спартакиаду (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).

4.4. **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, либо в одном из видов упражнений. В категории произвольное участник имеет право загрузить неограниченное число видеофайлов

Упражнения разделены по гендерному признаку.

Время выполнения одного упражнения – не более 60 секунд. (кроме категории – произвольное)

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

После записи участнику необходимо загрузить видео через личный кабинет на портале умный-спорт.рф в срок до 30 августа 2022 года. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений  
в 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, 28 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 автоматически соглашается с публичным доступом к его видеоматериалам. Загруженные видеоматериалы участника сохраняются на сайте умный-спорт.рф неограниченное время могут быть использованы организаторами для демонстрации пользователям сайта.

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.

4.5. Экипировка участников Спартакиады в обязательном порядке предусматривает наличие физкультурной формы.

4.6. Техника выполнения упражнений:

**«Подтягивания»**

Подтягивания произвольные. Хват сверху. Из исходного положения подтянуться, подняв и зафиксировав подбородок выше грифа перекладины. Далее опуститься в вис с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

* «подбородок» - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты  
  в локтевых суставах.

При подтягивании участнику запрещено:

* отталкиваться от пола и касаться других предметов.
* спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

**«Выходы»**

Выходы на перекладине силой произвольные. Хват прямой (сверху). Из исходного положения на выпрямленных руках, выполнить выход силой на одну или обе руки. Выпрямить руки в локтевых суставах. Далее опуститься и выпрямить руки в исходное положение с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

* «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
* «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты  
  в локтевых суставах.

При выходах на перекладине силой участнику запрещено:

* отталкиваться от пола и касаться других предметов.
* спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

**«Подъём переворотом»**

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём переворотом и зафиксировать положение в верхней точке с выпрямленными руками. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

* «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
* «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты  
  в локтевых суставах.

При подъёме переворотом участнику запрещено:

* отталкиваться от пола и касаться других предметов.
* спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

**«Пресс»**

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём ног и коснуться ими перекладины. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

* «касание» - в верхнем положении нет касания ног перекладины;

При подъёме ног к перекладине участнику запрещено:

* отталкиваться от пола и касаться других предметов.

**«Пистолетик»**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

* касание пола не опорной ногой;

**«Отжимания от пола»**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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. Участник, сгибая руки на 90 градусов, 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;
* нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
* не сгибание локтей на 90 градусов;

**«Произвольное упражнение»**

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

В номинации «произвольное упражнение» может участвовать любой желающий, любого возраста, любого пола.

Награждение в этой номинации будет без учёта возраста.

Количество видео произвольных упражнений не ограниченно.

4.7. На портале умный-спорт.рф в разделе будут выложены видеоматериалы с демонстрацией правильного выполнения всех упражнений.

4.8. **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. ПРАВИЛА УЧАСТИЯ.**

1. Участник предварительно регистрируется на мероприятии

2. На 1 этапе участник выполняет одно из упражнений. Всего предлагается 5 типов упражнений, одно из которых произвольное. Любой участник вправе подать заявку на любые номинации, либо на одну из номинаций. Условие выполнения упражнений: упражнения выполняются в течение 1 минуты в соответствии с установленными правилами. Видеофайл, на который заснято упражнение не должен иметь продолжительность более 1 минуты.

В период проведения первого этапа формируется рейтинг участников в режиме он-лайн. Рейтинг размещается на сайте умный спорт с 15 ноября по мере загрузки видеоизображений. Срок окончания первого этапа — 20 апреля 2021 года.

3. На 2 этапе (Этапы реванша) участник вправе улучшить свои результаты, загрузив повторное видео. На 2 этапе он-лайн рейтинг замораживается. Однако в этот период можно также загрузить первое видео новому участнику, но в рейтинге оно отображаться не будет. Второй этап выполняется только на открытых площадках города. С 1 мая по 15 июля 2021

4. На 3 этапе участник вправе вступить в видеобаттл с любым из участников. (Этап персональных баттлов) 15.07-31.07. Видеобаттл проходит в режиме видеопоединка на сайте «умный спорт» на основании загруженных ранее результатов и видеофайлов)

5. На 4 этапе в режиме Он-лайн происходит финальное соревнование. 1.08-15.08

для категории упражнений ПРОИЗВОЛЬНОЕ возможно загружать видео на протяжении всего конкурса — до 15.08. Победители определяются Лайками посетителей сайта умный спорт.

**VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

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

* победители и призеры (2-3 место) в индивидуальном первенстве среди всех возрастных категорий. 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» среди всех возрастных категорий. Победителем признается участник, получивший максимальное количество «лайков» на портале умный-спорт.рф.

**VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

6.1. Победители (1 место) Конкурса награждаются дипломами, медалями, кубками и призами от организаторов Конкурса.

6.2. Призеры (2-3 место) Конкурса награждаются дипломами и медалями.

6.3. Участники, принявшие участие в номинации «произвольное упражнение» будут награждены без учёта возраста, с разделением по полу. Победители и призёры среди мужчин, и победители и призёры среди женщин.

**VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансирование организации и проведения Конкурса осуществляется  
за счет внебюджетных источников (Губернаторский грант).

**IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

В рамках режима самоизоляции каждый участник соглашается с тем, что самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений, также с тем, что ответственность за безопасность возлагается лично на каждого участника Конкурса или его законного представителя (для несовершеннолетних). Участник обязан выбирать место и время выполнения упражнений самостоятельно и таким образом, чтобы оборудование, на котором выполняются упражнения соответствовало всем требованиям безопасности.

**X. СТРАХОВАНИЕ**

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

Приложение 1

**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.
6. Все видео и фотоизображения, загруженные участниками конкурса на сайт умный-спорт могут быть использованы организаторами конкурса и владельцем сайта для продвижения конкурса, размещения загруженных видео на иных интернет -ресурсах ( в том числе – в социальных сетях), в средствах массовой информации ( печатных и электронных) и в других целях, связанных с информированием пользователей о всех этапах конкурса. Видеофайлы хранятся на информационном ресурсе умный-спорт.рф неограниченное время и могут быть удалены только по личному заявлению непосредственного владельца видеоизображения.