

# Регламент проведения Командного онлайн турнира по физподготовке среди девочек

## Условия участия

- Участники: учащиеся образовательных организаций, девочки 2009 и 2010 годов рождения.
- Команда: 5 человек одного года рождения.
- От образовательной организации допускается не более одной команды в возрастной категории.
- Возможность качественной видеосвязи в ZOOM.

## Сроки проведения турнира

- Регистрация на турнир до 10 декабря 2020 года.
- Установочное совещание 11 декабря 2020 года.
- Начало турнира с 14 декабря 2020 года.

## Порядок проведения турнира

- Порядок проведения турнира определяется главным судьей по результатам регистрации.
- В высшей лиге и во второй лиге отдельно награждаются 1, 2 и два 3 места

## Порядок проведения встреч

- В каждой встрече участвует 2 команды. Одновременно в ZOOM в указанное расписанием время подключаются все 5 участников обеих команд. Участники в прямом эфире поочередно 1 на 1 выполняют упражнения. Очередность выступления в соответствии с последовательностью при регистрации.
- Форма участников: не мешковатая спортивная форма.
- Упражнения выполняются в следующей последовательности: отжимания с колен, приседания, скручивания на пресс (в такой же последовательности имеют преимущества упражнения в случае ничьей).
- Задача: за 30 секунд выполнить определенное количество правильных повторений в соответствии с регламентом.
- Переход к выполнению следующего упражнения происходит после выполнения предыдущего упражнения всей команды.
- **Отжимания с колен:**

Участник из исходного положения (упор лежа, голова, туловище, таз и бедра в одной линии, колени стоят на полу) сгибает руки в локтевых суставах минимум до параллели плеч с полом с сохранением единой линии тела и возвращается в исходное положение. (упражнение выполняется на жесткой поверхности)

Необходимо выполнить 20 повторений.

За каждое повторение можно максимум заработать 3 балла:

- сгибание локтей в локтевых суставах минимум до параллели плеча с полом – 1 балл;
- сохранение положения головы, бедра, таза и туловища в одной линии на протяжении всего повторения – 1 балл;
- возвращение рук в исходное положение – 1 балл.

Максимально количество баллов – 60.

• **Приседания:**

Участник из исходного положения (ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты наружу, руки расположены за головой, перед грудью или на поясе, голова смотрит перед собой) выполняет сгибание ног в коленных суставах в направлении разворота носок ног минимум до параллели бедра с полом, сохраняя прямую спину, голова смотрит перед собой, руки в исходном положении, носки и пятки не отрываются от пола и возвращается в исходное положение. (упражнение выполняется в носках или босиком на жесткой поверхности).

Необходимо выполнить 20 повторений.

За каждое повторение можно максимум заработать 5 баллов:

- сохранение прямой спины на протяжении всего повторения – 1 балл;
- сохранение положения рук и головы в исходном положении на протяжении всего повторения – 1 балл;
- сгибание ног минимум до параллели бедра с полом – 1 балл;
- разгибание ног до возвращения в исходное положение – 1 балл;
- выполнение упражнения не отрывая носки и пятки от пола – 1 балл.

Максимальное количество баллов – 100.

• **Скручивание на пресс:**

Участник из исходного положения (лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, могут фиксироваться (только за голеностоп), пальцы рук скрещены в замок и за головой, плечо и предплечье касаются пола) выполняет скручивание вперед до касания локтями ног, не расцепляя руки из-за головы, не отрывая стопы и таз от пола и возвращается в исходное положение. (упражнение выполняется на не сильно мягкой поверхности).

Необходимо выполнить 20 повторений.

За каждое повторение можно максимум заработать 3 балла:

- скручивание корпуса выполнено до касания локтями ног – 1 балл;
- при выполнении упражнения таз сохраняется в исходном положении – 1 балл;
- возвращение в исходное положение – 1 балл.

Максимальное количество баллов – 60.

- В случае неявки или неожиданного отключения от сети участника, встреча команд продолжается. В случае не подключения данного участника до конца встречи команд, в этой паре команде присуждается поражение.
- В паре побеждает участник, набравший наибольшее количество баллов, и приносит команде 1 балл. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.
- Присутствовать во время проведения встреч может любой желающий, но право включенного микрофона имеют только участники, представители и судейская бригада.
- Судейская бригада состоит из организатора (вызывает членов команд на встречу, отсчитывает время, заносит результаты в протоколы) и 2 судьи, по 1 на каждую из команд (проводят видеозапись, совместно оценивают результаты встреч).
- Протесты подаются главному судье в электронном виде на почту: [SolovievAP1@edu.mos.ru](mailto:SolovievAP1@edu.mos.ru). Протесты на результаты встреч не подаются.

### **Подведение итогов**

- В высшей и второй лиге определяются:  
Первое место (6 и 3 балла)  
Второе место (5 и 2 балла)  
2 третьих места (4 и 1 балл)
- Чемпионами и призерами турнира становятся ОО набравшие наибольшее количество баллов по результатам всего турнира

### **Порядок информирования участников по встречам**

- Общая информация о проведении встреч высылается не позднее 1 дня до начала этапа. В связи с неустойчивым расписанием и возможными изменениями ссылок на конференции в ZOOM, возможные изменения доводятся ежедневно до 12 часов каждому представителю команды лично с использованием WhatsApp или E-mail.
- В случае невозможности команды выступить в отведенное время, представитель уведомляет ответственного за проведение не позднее чем за сутки до встречи. Новая дата или время согласуется командами встречи.
- В случае невозможности участия одного из членов команды, до 12 часов можно осуществить замену участника. Количество замен не ограничено.