

РЕГЛАМЕНТ

проведения онлайн-турнира «Держи планку»

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Онлайн-турнир «Держи планку» (далее - Турнир) проводится в период с 01 по 28 февраля 2021 года. Подведение итогов состоится с 01 по 05 марта 2021 г.

Регистрация на Турнир: с 13 по 22 января 2021 г. в информационном сервисе «Московского Центра «Патриот.Спорт» по ссылке: <https://admin.patriot-sport.ru/admin/>

Итоговые результаты Турнира будут опубликованы на официальном сайте и в социальных сетях ГБОУ ДПО «Московского Центра «Патриот.Спорт».

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Место проведения: интернет-платформа «ZOOM».

Участники Турнира: обучающиеся 1-11-х классов образовательных организаций и студенты колледжей г. Москвы.

Категории участников:

- Юноши: 1-2 классы; 3-4 классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы и студенты колледжей;
- Девушки: 1-2 классы; 3-4 классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы и студенты колледжей.

Состав команды: 3 человека (3 юноши/мальчика или 3 девушки/девочки).

Заявки на участие принимаются только при условии набора полного состава команды (3 человека).

От одной образовательной организации допускается не более одной команды в каждой категории.

На каждом соревновании в ZOOM будет производиться видеозапись игры. Участники Турнира автоматически дают свое согласие на осуществление записи видеоконференции.

Требования к участникам:

- Наличие качественного интернет-соединения в ZOOM (при подключении к видеоконференции, участнику необходимо полностью указать своё имя и фамилию);
- Использование персонального гаджета во время выполнения упражнения в целях корректного осуществления судейства;
- Камера участника фиксируется сбоку (горизонтально), с захватом всего тела спортсмена (участникам рекомендуется заранее подобрать максимально четкий ракурс для выполнения упражнения);
- Участник должен быть одет в спортивную форму (футболка, шорты или штаны, спортивная обувь). Футболка должна быть заправлена в шорты или штаны. Приветствуется использование обтягивающей спортивной формы (велосипедки, лосины, леггинсы, топы, тайтсы);
- Разрешается выполнять планку (на прямых руках, на локтях) с использованием спортивного коврика (для йоги, фитнеса и т.д.), на домашнем ковре, на полу;
- Запрещается подкладывать подушки, одеяла, различные отдельные ткани в места упора тела (локти, руки, стопы) при выполнении упражнения;

- Запрещается в исходном положении фиксировать ноги о различные предметы мебели при выполнении упражнения.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Задача участников – показать максимальное время выполнения упражнения «планка», не нарушая техники выполнения.

Формат проведения: Лично-командный зачёт.

По итогам соревнований в каждой категории засчитывается отдельно результат каждого участника и команды в целом.

Участники команды (3 человека) одновременно в прямом эфире в «ZOOM» выполняют упражнение «планка».

Виды упражнений:

- 1-2 классы, 3-4 классы, 5-6 классы: «Планка на прямых руках»;
- 7-8 классы, 9-11 классы и студенты колледжей: «Планка на локтях».

Судья останавливает подсчет времени в случаях, если участник допустил следующие ошибки:

- сутулая спина;
- подъем ягодиц вверх, выше уровня головы;
- прогиб или округление в пояснице;
- согнутые колени;
- коснулся коленями поверхности;
- переставление рук.

ПОРЯДОК ИНФОРМИРОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ

Общая информация о проведении турнира (расписание, правила техники выполнения) направляется представителю команды на электронную почту не позднее, чем за 1 день до проведения турнира.

Ссылка на конференцию в «ZOOM» направляется в день проведения турнира до 12 часов каждому представителю команды на электронную почту.

В случае невозможности команды выступить в назначенное время, представитель команды уведомляет об этом ответственных за проведение Турнира не позднее чем за 1 день до начала соревнований. Новая дата и время проведения соревнований будет назначена организаторами Турнира по согласованию с представителем данной команды.

В случае невозможности участия одного из членов команды в турнире, замену участника можно осуществить до 12 часов дня проведения турнира. Количество замен не ограничено.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

По итогам Турнира в течение 4-х рабочих дней после его окончания формируется таблица результатов.

Победители и призеры в каждой категории определяются по наибольшему времени, проведенному в «планке», согласно правилам выполнения упражнения.

Личный (индивидуальный) зачёт:

- формируются итоговые результаты всех участников в каждой категории;
- выигрывает участник, показавший максимальное время в своей категории;
- в случае равенства результатов у двух и более участников, назначается дополнительный Турнир между ними.

Командный зачёт:

- время участников команды суммируется;
- команда, показавшая максимальное время, объявляется победителем Турнира в своей категории;
- в случае равенства результатов у двух и более команд, преимущество имеет та команда, участник которой показал лучший результат времени.

В случае, если участник выполняет упражнение вплоть до окончания отведенного времени онлайн-конференции в ZOOM (40 минут), подсчёт времени выполнения упражнения участника останавливается и данный результат фиксируется в итоговом протоколе.

Победителям и призерам в каждой категории вручаются памятные призы и электронные дипломы от ГБОУ ДПО МЦПС.

СУДЕЙСТВО

Для проведения Турнира создается Оргкомитет, в состав которого входят представители ГБОУ ДПО МЦПС. Состав Оргкомитета Турнира определяет и утверждает ГБОУ ДПО МЦПС.

Оргкомитет формирует судейский состав Турнира, а также определяет команды и участников, показавших лучшие результаты.

Состав судейской бригады состоит из 1-го организатора и 3-х судей (по одному судье на каждого из участников команды).

Протесты подаются в течение 30 минут после окончания проведения соревнований в электронном виде на почту: SankinAS@edu.mos.ru. Протесты на результаты Турнира, а также несвоевременно поданные протесты, не принимаются к рассмотрению.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Все участники Турнира самостоятельно оценивают свои физические возможности по участию в мероприятии. Участники при выполнении упражнений должны самостоятельно заботиться о технике безопасности.

К соревнованиям допускаются дети с основной медицинской группой здоровья.

Ответственные за проведение Турнира:

- Ветрова Александра Александровна, контактный телефон: 8 (925) 187-75-54, e-mail: VetrovaAA@edu.mos.ru;
- Санкин Александр Станиславович, контактный телефон: 8 (903) 677-48-48, e-mail: SankinAS@edu.mos.ru.

Техника выполнения упражнения «Планка» представлена ниже

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА»

Планка на прямых руках (1-2 классы, 3-4 классы, 5-6 классы)



1. Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Ступни держите вместе. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы опираетесь на пальцы.
2. Держитесь в статичном положении так долго, как сможете. Как только почувствовали, что поддерживать позу правильно вы уже не в силах – опуститесь на пол.

Планка на локтях (7-8 классы, 9-11 классы и студенты колледжей)



1. Принимаем упор лежа, только вместо ладоней берем опору на предплечья. Локти расположены строго под плечами, корпус, шея и ноги составляют одну линию, ноги вместе. Сгиб в локтях должен быть 90 градусов. Упор только на предплечье и кончиках пальцев ног. Следите за тем, чтобы в пояснице не было прогиба, ягодицы не поднимались вверх, а живот не провисал.
2. В таком положении фиксируем тело и стараемся сохранить неподвижность настолько, насколько это возможно. Как только почувствовали, что поддерживать позу правильно вы уже не в силах – опуститесь на пол.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ

Для того чтобы избежать проблем с позвоночником от неправильного выполнения планки, обращаем ваше внимание на типичные ошибки в этом упражнении:

- сутулая спина;
- подъем ягодиц вверх, выше уровня головы;
- прогиб или округление в пояснице;
- согнутые колени;
- коснулся коленями поверхности;
- переставление рук.