

Утверждаю:

Начальник отдела культуры, спорта, туризма  
и молодежной политики администрации  
Заволжского муниципального района



М.А. Аношина

## **Положение о проведении онлайн-турнира «Планка на локтях»**

### **1. Общие положения.**

Онлайн-турнир «Планка на локтях» (далее - Турнир) организуется дистанционно для любителей физической культуры, спорта и проводится на территории Заволжского муниципального района.

### **2. Цели и задачи.**

2.1. Турнир проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, оценки физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса.

2.2. В ходе проведения Турнира решаются задачи - укрепления здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников, привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой, организация досуга жителей Заволжского муниципального района.

### **3. Руководство подготовкой и проведением турнира.**

3.1. Общее руководство организацией и проведением Турнира осуществляет отдел культуры, спорта, туризма и молодежной политики администрации Заволжского муниципального района.

3.2. По вопросам проведения Турнира обращаться по телефону: 8(49333)6-00-47.

### **4. Сроки проведения.**

Турнир проводится с 22 октября по 7 ноября 2021 года (включительно).

### **5. Участники турнира.**

В Турнире могут принять участие все желающие, **не имеющие медицинские противопоказания по состоянию здоровья**, соответствующие возрастной группе, с раздельным зачетом среди девушек, юношей, женщин и мужчин.

Возрастные категории участников:

- от 18 до 29 лет;
- от 30 до 39 лет;
- от 40 до 49 лет;
- от 50 и старше.

### **6. Условия проведения.**

6.1. Выполнение участником спортивного упражнения планка на локтях в домашних условиях на время, записанное на видео с **соблюдением правил техники безопасности** (согласно пункту 8).

6.2. Победитель определяется по наибольшему времени, проведенному в планке на локтях, согласно **правилам выполнения упражнения** (согласно пункт 7).

6.3. Для удобства оценки угловых характеристик на участнике должно быть более облегающая спортивная форма: велосипедки, лосины, топы, обтягивающие футболки и пр.

6.4. На видео участника обязательно должно быть отображено текущее время выполнения упражнения. Например, время: секундомер, секундомер в телефоне, компьютер на сайте **time100.ru**.

6.5. Видео снимается с боку, с захватом всего тела участника и позволяющее наиболее точно оценивать линейные и угловые характеристики - качество выполнения.

6.6. Упражнение считается законченным, если на видео видно, как участник:

- более 3 секунд выполняет упражнение с поясничным прогибом;
- более 3 секунд выполняет упражнение «выгнувшись»;
- коснулся коленями поверхности.

6.7. Основания для дисквалификации участника:

- видеоматериалы неполноценны (отсутствие начальной и конечной записи, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- в видеоматериале нет начальной или конечной записи времени.

6.8. Видео отправить на почту [zav-okstm@yandex.ru](mailto:zav-okstm@yandex.ru) с пометкой в теме письма «Онлайн-турнир «Планка на локтях»», а так же с указанием **Ф.И.О. участника и возраста**.

6.9. Отправив видео, участник подтверждает соблюдение пунктов Положения Турнира и автоматически соглашается с их публикацией на сайте администрации Заволжского муниципального района, социальных сетях.

## **7.Правила выполнения упражнения планка на локтях.**

- Принимаем упор лежа, берем опору на предплечья;
- Расставьте локти на ширине плеч. Допускается сцепления рук в замок;
- Тело должно быть расположено ровно над поверхностью пола, как в классических отжиманиях и должно напоминать идеально прямую линию – следите за положением поясницы;
- Дыхание ровное, в плечах следует расслабиться, чтобы нагрузка была равномерно распределена по всем мышечным группам;
- В таком положении фиксируем тело и стараемся сохранить неподвижность настолько, насколько это возможно до частичного или полного мышечного отказа.

## **8.Правила техники безопасности.**

Следование требованиям технике безопасности при выполнении упражнений - важнейший принцип проведения Турнира. Безопасное выполнение спортивного задания – безусловное требование к участникам.

8.1. Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий размер, фактура, коврик и пр.);
- неисправное или не подготовленное спортивное оборудование, инвентарь;
- несоответствие физических возможностей участника предельным характеристикам выполняемого упражнения.

8.2. При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

- выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения упражнений (освещение, качество воздуха, общие экологические требования);
- наличие в непосредственной близости от места проведения упражнений первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка);
- при ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнения, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.

### **9. Медицинское обеспечение.**

Медицинское обеспечение Турнира формируется и принимается участниками соревнований самостоятельно или с помощью сопровождающих (тренеры, родители, члены семьи и пр.). Методология медицинского обеспечения изложена в Приказе Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о доступе к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 г. № 61238).

Организатор не несет ответственность за возможный ущерб здоровью участника, причиненный при участии или вследствие участия в турнире.

При желании претендент может оформить медицинскую страховку.

### **10. Награждение победителей.**

Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются грамотами и кубками.