

УТВЕРЖДАЮ:
Министр физической культуры
и спорта Челябинской области


Н. Я. Одер
« » 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
РОО «Олимпийский совет
Челябинской области»


«22» июля 2020г.
Е. В. Переверзева



УТВЕРЖДАЮ:
Вице-президент ЧРОО
«Олимпийская Академия Урала»


В. В. Логинов
«23» 07 2020г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о XXXI Всероссийском олимпийском дне
в Челябинской области

Челябинск 2020

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Олимпийском дне допускаются граждане Российской Федерации вне зависимости от пола, возраста, уровня физической и спортивной подготовки.

4.2. Участники могут принимать участие в нескольких видах программы Олимпийского дня:

- Забег «Олимпийская миля»;
- Конкурс физической подготовки;
- Викторина «Олимпийская слава России»;
- Конкурс рисунков «Быстрее, выше, сильнее»;
- Конкурс показательных выступлений спортивных коллективов «Олимпийский огонь в твоём сердце».

V. РЕГЛАМЕНТ МЕРОПРИЯТИЙ

5.1. Забег «Олимпийская миля».

Конкурс проводится в онлайн-формате с использованием популярного мобильного приложения для бега «Runtastic». Участникам необходимо пробежать дистанцию на выбор (1 км, 2 км, 3 км), используя геолокацию (местоположение телефона) и мобильное приложение для бега, отправить скриншот с результатами своего забега конкурсной комиссии с 03.08.2020 по 07.08.2020.

Возрастные категории: 6 - 10 лет, 11 -14 лет, 15-17 лет, 18-29 лет, 30 лет и старше.

Победители и призеры награждаются отдельно среди юношей и девушек на каждой дистанции и возрастной категории.

5.2. Конкурс физической подготовки.

Конкурс проводится в онлайн-формате. Участникам предлагается выполнить упражнения многоборья на максимальный результат. Видео с методическими рекомендациями по технике выполнения упражнений размещаются в официальной группе ЧРОО «Олимпийская Академия Урала».

Видео с выполнением упражнений многоборья принимаются на электронную почту конкурсной комиссии с 03.08.2020 по 07.08.2020, отдельно по каждому виду. В теме письма необходимо указать «Конкурс физической подготовки, ФИО участника, название упражнения».

Возрастные категории: 14-17 лет, 18 – 29 лет, 30 лет и старше.

В программу многоборья у женщин входят:

- приседания;
- пресс;
- упражнение «планка»;
- упражнение «бёрпи».

В программу многоборья у мужчин входят:

- отжимания;
- пресс;
- упражнение «планка»;
- упражнение «бёрпи».

Методические рекомендации к выполнению упражнений:

Отжимания от пола. Допускается выполнение как классических отжиманий (руки под плечами), так и отжиманий с широкой постановкой рук. В обоих случаях при опускании тела необходимо добиться прямого угла в локтевом суставе. Тело выпрямить так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений.

Важно зафиксировать положение тела на полсекунды, после этого продолжить выполнение упражнения. *Время выполнения - 2 минуты.*

Приседания. Классические приседания, ноги на ширине плеч (стойка ноги врозь), опускаемся вниз до достижения прямого угла в коленном суставе, при этом колени не должны выходить за ступни. *Время выполнения - 1 минута.*

Пресс. Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике для йоги и т.п.), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. *Время выполнения - 1 минута.*

Упражнение «планка». Выполняется в стойке на локтях. Тело необходимо выпрямить так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений. *Время выполнения не ограничено.*

Упражнение «бёрпи». Упражнение представляет собой последовательное сочетание прыжка, планки, отжимания. *Время выполнения - 1 минута.*

За выполнение каждого упражнения участник получает рейтинговые очки – это количество засчитанных судейской бригадой повторений и секунд удержания в упражнении «планка».

Одно повторение равно одному рейтинговому очку. Одна секунда (в удержании планки) равна одному рейтинговому очку. Призеры и победители конкурса определяются по наибольшему количеству набранных баллов за все упражнения многоборья отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной категории.

5.3. Викторина «Олимпийская слава России».

Викторина проводится в онлайн-формате с 03.08.2020 по 07.08.2020 и содержит 5 вопросов по теме отечественного олимпийского движения. Задания викторины размещаются в официальной группе ЧРОО «Олимпийская Академия Урала» в социальной сети ВКонтакте (ссылка: <https://vk.com/oau74>).

За каждый правильный ответ участник получает определенное количество баллов. Ответы на вопросы викторины принимаются в сообщения группы, до публикации правильного ответа. Правильные ответы публикуются на следующий день после публикации вопроса. Первые пять участников, которые правильно ответили на вопрос викторины, получают надбавку от 0,5 до 0,1 балла за «скорость» ответа. Призеры и победители конкурса определяются по наибольшему количеству набранных баллов.

5.4. Конкурс рисунков на олимпийскую тематику «Быстрее, выше, сильнее».

Конкурс проводится в онлайн-формате, работы в конкурсную комиссию принимаются с 03.08.2020 по 07.08.2020.

Возрастные категории: до 6 лет, 6 - 10 лет, 11 -15 лет, 16 лет и старше.

К участию допускаются рисунки по темам:

- «Мой любимый олимпийский вид спорта»;
- «Олимпийская команда России»;
- «Мама, папа, я – спортивная семья!».

Работы высылаются в сканированном виде формата «PDF» (или фотографией формата «PNG» или «JPG») на почту организаторов (ovvr_uralgufk@mail.ru) с пометкой в теме письма «КОНКУРС РИСУНКОВ. ФИО АВТОРА. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ».

В правом нижнем углу рисунка необходимо указать – название рисунка, фамилию и имя автора, тему рисунка.

Работы могут быть представлены различными художественными материалами, в следующих видах творчества: живопись и графика.

Запрещается копирование чужих работ, использование наклеек и фотографий. На конкурс могут быть представлены индивидуальные и коллективные работы.

Участники могут подать на конкурс только одну работу от коллектива авторов и одну индивидуальную работу.

Победители определяются по наибольшей сумме набранных баллов в соответствии с оценками членов жюри. Оценка результатов проводится по десятибалльной системе, в которой наименьший показатель (0) – отсутствие оцениваемого критерия, наибольший (10) – высший показатель оцениваемого критерия.

Критерии оценки:

- соответствие тематической направленности конкурса;
- оригинальность творческого замысла и исполнения работы;
- качество исполнения работы (композиция, цветовое решение, оформление).

Конкурсное жюри отбирает по три лучших работы в каждой возрастной категории, согласно разработанным критериям оценки.

5.5. Конкурс показательных выступлений спортивных коллективов «Олимпийский огонь в твоём сердце».

Конкурс проводится в онлайн-формате с 01.08.2020 по 07.08.2020 (12:00).

Возрастные категории: до 6 лет, 6 - 10 лет, 11 -15 лет, 16 лет и старше.

Конкурс проводится среди спортивных команд (тренировочных групп спортивных школ, танцевальных и хореографических коллективов).

Участникам конкурса необходимо прислать видео-ролик с показательным выступлением, длительностью не более 3 минут.

Видео конкурсных номеров необходимо отправить на электронную почту конкурсной комиссии (ovvr_uralgufk@mail.ru) с пометкой в теме письма «КОНКУРС ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ. НАЗВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ», до окончания срока приема материалов. Так же в письме необходимо указать количество участников показательного выступления, имя и контакты ответственного лица.

Конкурсная комиссия отбирает три лучших выступления в каждой возрастной категории, согласно разработанным критериям оценки.

Критерии оценки выступления:

- художественный замысел (0-5 балла);
- артистизм (0-5 балла);
- художественное оформление (костюмы, сценография) (0-5 балл);
- целостное восприятие номера (0-5 балла);
- патриотика (0-5 балла);
- техническая сложность программы (0-5 балла);
- индивидуальность команды в реализации заданной темы (0-5 балла);
- соблюдение временного регламента (до 3 мин.- 2 балла; превышение на 30 сек.- 1 балл; превышение на 31 сек.- 0 баллов);

Победители определяются по наибольшей сумме набранных баллов в соответствии с оценками конкурсной комиссии. Оценка результатов проводится по пятибалльной системе, в которой: наименьший показатель (0) – отсутствие оцениваемого критерия, наибольший (5) – высший показатель оцениваемого критерия.

Коллективы, которые стали победителями и призерами конкурса награждаются кубком, грамотой и памятным подарками.

VI. НАГРАЖДЕНИЕ И УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

6.1. Участники всех конкурсных мероприятий Олимпийского дня награждаются памятным дипломами Олимпийского комитета России.

6.2. Победители и призеры всех спортивных мероприятий награждаются медалями, дипломами и сувенирной продукцией.

6.3. Победители и призеры творческих конкурсов награждаются дипломами и памятными подарками.

VII. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Расходы, связанные с организацией мероприятия, награждением призеров и победителей конкурсов осуществляет РОО «Олимпийский совет Челябинской области».

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

7.1. Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

7.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

IX. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в спортивных конкурсах осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований в электронном виде на почту oau_74@mail.ru.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Конкурсные материалы от участников и спортивных команд направляются в электронном виде, в соответствии с регламентом проведения конкурса в адрес конкурсной комиссии.

Наименование конкурса	Контакты конкурсной комиссии
Забег «Олимпийская миля»	sc_uralgufk@mail.ru
Конкурс физической подготовки	
Конкурс показательных выступлений спортивных коллективов	ovvr_uralgufk@mail.ru
Конкурс рисунков на олимпийскую тематику	
Викторина «Олимпийская слава России»	Ответы направляются в сообщения группы ЧРОО «Олимпийская Академия Урала» (ссылка: https://vk.com/oau74).

По вопросам участия в мероприятиях XXXI Всероссийского олимпийского дня, обращаться к ответственным по направлениям:

Спортивная программа – Сташкевич Михаил Алексеевич, sc_uralgufk@mail.ru.

Конкурс показательных выступлений спортивных коллективов, конкурс рисунков по олимпийской тематике – Красина Олеся Александровна, ovvr_uralgufk@mail.ru.

Технический администратор мероприятия – Гришкевич Мария Сергеевна oau_74@mail.ru, 89193190690.