|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ» |
|  | Директор ГБУКО «СШ с ипподромом» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Шмелев |
|  | «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о физкультурном мероприятии

I-е онлайн-соревнования

по современному пятиборью и фехтованию

на призы ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом»

25-29 мая 2020 года

город Кострома

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

I-е онлайн соревнования по современному пятиборью и фехтованию на призы ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом» (далее – Соревнования) проводятся в условиях дистанционного обучения и тренировочного процесса на дому в период пандемии COVID-19.

Соревнования проводятся с целью оценки физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

Задачами проведения Соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни;

- поддержка физического тонуса спортсменов;

- поддержка спортивного духа участников в условиях самоизоляции;

- формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся 25-29 мая 2020 года.

Место проведения: по месту жительства спортсменов (дом, частная придомовая территория).

**Запрещено выполнять программу соревнований в общественных местах и в присутствии зрителей болельщиков, за исключением членов семьи!**

**III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом» и Костромская региональная общественная организация «Федерация современного пятиборья» определяют условия проведения физкультурного мероприятия, предусмотренные настоящим Положением.

Организатором соревнований является ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом», на которую возлагается непосредственное проведение соревнований.

Главная судейская коллегия (ГСК), утверждается ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом».

Главный судья – Шмелев Анатолий Анатольевич;

Главный секретарь соревнований – Горячева Татьяна Геннадьевна.

Обязанности ГСК:

- учет и проверка заявочных документов участников;

- проверка готовности спортивного оборудования;

- определение победителей и призеров Соревнований, оформление итоговых протоколов.

Состав организационного комитета Соревнований:

1) Шмелев Анатолий Анатольевич.

2) Гареев Олег Александрович.

3) Горячева Татьяна Геннадьевна.

4) Метлова Татьяна Сергеевна.

5) Кораблев Денис Николаевич.

6) Сурков Михаил Валерьевич.

7) Румянцев Александр Павлович.

8) Кудряшов Иван Рафаэлович.

9) Корытников Дмитрий Петрович.

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

**И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Соревнования личные.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены отделения современного пятиборья ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом» и спортсмены-фехтовальщики КООО «Федерация фехтования» не моложе 2011 года рождения, не имеющие медицинских противопоказаний и подавшие предварительную заявку.

Возрастные категории участников:

1) Спортсмены до 11 лет (2009-2011 г.г.р.)

2) Спортсмены до 14 лет (2008-2006 г.г.р.)

3) Спортсмены 15 лет и старше (2005 г.р. и старше)

Экипировка участников:

- Форма одежды - спортивная;

- Обувь – спортивная.

**Регистрация:**

Регистрация открыта в группе Вконтакте «Современное пятиборье в Костроме» по адресу: <https://vk.com/pentatlon44>.

Во время регистрации участники указывают своё имя и фамилию, год рождения, адрес электронной почты, а также согласие и контактный телефон одного из родителей (опекунов), который будет находиться рядом во время тренировки и соревнований!

Участники обязуются участвовать, соблюдая принципы честной игры, соглашаются с положением о соревнованиях и подтверждают отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Защита личных данных гарантируется.

Все зарегистрированные участники получат ссылку для участия в онлайн - соревновании на платформе ZOOM, а также технические требования и требования к соревнованиям (как присоединиться к соревнованиям по ссылке, какие должны быть у участников интернет-соединения, как установить мишень, стрелковый стол и ноутбук /телефон чтобы их было хорошо видно на экране и т. д.).

**V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Примерная программа соревнований (возможны изменения в зависимости от количества зарегистрированных участников)

**25 мая 2020 года**

1. **Онлайн - тренировка для возрастной группы до 15 лет.**

Время 16.00 ч.

Порядок выполнения упражнений участниками соревнований.

За 15 минут до начала соревнований, участники готовят место выполнения упражнений: устанавливают и проверяют работу мишени (дальность 5 м.), освобождают площадку для выполнения упражнений от мебели и предметов (3\*3 м.), настраивают работу видеокамеры.

За 10 минут до начала соревнований главный судья (судья) запрашивает каждого участника о готовности: «Иванов Иван, готов?» и контролирует готовность посредством изображения с видеокамеры.

Убедившись в готовности всех участников главный судья (судья) подает команду: «На старт!».

По команде участники занимают положение стойки «Смирно» на расстоянии 5 м. от мишени, пистолет находится на полу.

По команде главного судьи (судьи) «Марш!» и свистку участники начинают выполнять Упражнение №1.

Далее участники соревнований последовательно выполняют комплекс упражнений, чередуя их со стрельбой из лазерного пистолет на время.

***1 упражнение*** – Поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 раз + стрельба из лазерного пистолета.

Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги прямые.

Серия стрельбы состоит из попадания по 5 мишеням с неограниченным количеством выстрелов и максимальным временем на стрельбу в 50 секунд по мишени с допустимым диаметром 59.5 мм.

После каждого выстрела пистолет опускается вниз для перезарядки.

Если после 50 секунд одна или больше мишеней не закрыта (или спортсмен не попал 5 раз в зону активации), спортсмен переходит к следующему упражнению без наказаний.

***2 упражнение*** - Прыжки на двух ногах вправо и влево через ленту шириной 20 см. – 20 раз + стрельба из лазерного пистолета.

***3 упражнение*** – Прыжки на скакалке на двух ногах – 30 раз + стрельба из лазерного пистолета.

***4 упражнение*** - «Кроль в планке». Исходное положение: необходимо упереться ногами и прямыми руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками – по 10 гребков каждой рукой + стрельба из лазерного пистолета.

Выполнив упражнение, участник поворачивается лицом к камере (судье) и поднимает руку.

Судья - хронометрист, увидев поднятую руку, останавливает время.

**26 мая 2020 года**

1. **Онлайн - тренировка для возрастной группы до 11 лет.**

Время 16.00 ч.

Порядок выполнения упражнений участниками соревнований.

За 15 минут до начала соревнований, участники готовят место выполнения упражнений: освобождают площадку для выполнения упражнений от мебели и предметов (3\*3 м.), настраивают работу видеокамеры.

За 10 минут до начала соревнований главный судья (судья) запрашивает каждого участника о готовности: «Иванов Иван, готов?» и контролирует готовность посредством изображения с видеокамеры.

Убедившись в готовности всех участников главный судья (судья) подает команду: «На старт!».

По команде участники занимают положение стойки «Смирно» на свободной площадке перед камерой.

По команде главного судьи (судьи) «Марш!» и свистку участники начинают выполнять Упражнение №1.

Далее участники соревнований последовательно выполняют комплекс упражнений.

***1 упражнение*** – Поднимание туловища из положения лежа на спине – 10 раз.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги прямые.

***2 упражнение*** - Прыжки на двух ногах вправо и влево через ленту шириной 20 см. – 10 раз.

***3 упражнение*** – Прыжки на скакалке на двух ногах – 20 раз.

Выполнив упражнение, участник поворачивается лицом к камере (судье) и поднимает руку.

Судья - хронометрист, увидев поднятую руку, останавливает время.

1. **Соревнования возрастной категории 15 лет и старше.**

Время 17.00 ч.

**27 мая 2020 года**

1. **Онлайн - тренировка для возрастной группы до 14 лет.**

Время 16.00 ч.

Порядок выполнения упражнений участниками соревнований.

За 15 минут до начала соревнований, участники готовят место выполнения упражнений: устанавливают и проверяют работу мишени (дальность 5 м.), освобождают площадку для выполнения упражнений от мебели и предметов (3\*3 м.), настраивают работу видеокамеры.

За 10 минут до начала соревнований главный судья (судья) запрашивает каждого участника о готовности: «Иванов Иван, готов?» и контролирует готовность посредством изображения с видеокамеры.

Убедившись в готовности всех участников главный судья (судья) подает команду: «На старт!».

По команде участники занимают положение стойки «Смирно» на расстоянии 5 м. от мишени, пистолет находится на полу.

По команде главного судьи (судьи) «Марш!» и свистку участники начинают выполнять Упражнение №1.

Далее участники соревнований последовательно выполняют комплекс упражнений, чередуя их со стрельбой из лазерного пистолет на время.

***1 упражнение*** – Поднимание туловища из положения лежа на спине – 15 раз + стрельба из лазерного пистолета.

Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги прямые.

Серия стрельбы состоит из попадания по 5 мишеням с неограниченным количеством выстрелов и максимальным временем на стрельбу в 50 секунд по мишени с допустимым диаметром 59.5 мм.

После каждого выстрела пистолет опускается вниз для перезарядки.

Если после 50 секунд одна или больше мишеней не закрыта (или спортсмен не попал 5 раз в зону активации), спортсмен переходит к следующему упражнению без наказаний.

***2 упражнение*** - Прыжки на двух ногах вправо и влево через ленту шириной 20 см. – 15 раз + стрельба из лазерного пистолета.

***3 упражнение*** – Прыжки на скакалке на двух ногах – 30 раз + стрельба из лазерного пистолета.

Выполнив упражнение, участник поворачивается лицом к камере (судье) и поднимает руку.

Судья - хронометрист, увидев поднятую руку, останавливает время.

1. **Соревнования возрастной категории до 11 лет.**

Время 17.00 ч.

**28 мая 2020 года**

**Соревнования возрастной категории до 14 лет.**

Время 16.00 ч.

**29 мая 2020 года**

**Подведение итогов соревнований.**

При возникновении спорных ситуаций, главная судейская коллегия самостоятельно принимает решение и доводит его до участников!

**VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

В личном зачёте победители определяются по наименьшему времени прохождения всех испытаний.

Система судейства:

Соревнования обслуживает бригада судей 3 типов:

- судьи финиша (следят за порядком финиширующих участников),

- судьи — хронометристы (следят за временем выполнения упражнений),

- судьи на дистанции (наблюдают за правильным выполнением упражнений).

**VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ**

Победители и призеры соревнований награждаются медалями и дипломами ГБУКО «Спортивная школа с ипподромом».

Организаторы вправе учредить дополнительные призы победителям и призерам соревнований.

**VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Расходы, связанные с организацией и проведением физкультурного мероприятия согласно, утверждённой сметы осуществляет ГБУКО «СШ с ипподромом».

**IX. ОБЩАЯ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

*При занятиях физической культурой и спортом (соревнованиях) в домашних условиях необходимо учитывать, что травмоопасность домашних тренировок несколько выше, чем в спортивном зале.*

**Для того, чтобы избежать травм необходимо строго соблюдать следующие правила безопасности.**

1. Для выполнения упражнений необходимо свободное пространство.

Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели.

Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосягаемость всех предметов для конечностей во время движения.

Также для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров.

2. Еще одна превентивная мера против травм - правильный выбор спортивной формы и обуви.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движений.

Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше.

Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий спортом.

Подошва не должна скользить.

Обувь не должна быть чересчур тяжелой.

3. Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации.

Коврик для гимнастики ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку.

Для выполнения гимнастических упражнений необходимо выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу.

При выполнении других упражнений, коврик необходимо убрать на безопасное расстояние.

4. Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму.

Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы.

Заканчивать занятие нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

5. Каково бы ни было упражнение необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.

Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые важно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого, же вдумчивого отношения.

Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках:

- Выдох всегда приходится на усилие.

- При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.

- При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.

- Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

6. Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений, которые накладывают ваши заболевания или состояние организма.

Если общая картина здоровья вам не ясна, перед началом тренировок необходимо посетить врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок.