

**Положение
о проведении физкультурного мероприятия
«ON-LINE МАРАФОН «ПРОКачаем ПЕРМЬ 300 раз»**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Физкультурное мероприятие «ON-LINE МАРАФОН «ПРОКачаем ПЕРМЬ 300 раз»» (далее – Положение, Мероприятие) проводится в рамках реализации XXIV городского конкурса социально значимых проектов «Город – это мы», в номинации "Здоровый город начинается с тебя".

1.2. Мероприятие проводится с целью развития физической культуры и спорта на территории города Перми.

Задачами Мероприятия являются:

- привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для укрепления здоровья населения;
- пропаганда здорового образа жизни и приобщение населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- профилактика наркомании и алкоголизма посредством вовлечения населения в занятие физической культурой и спортом.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Мероприятие проводится с 01 июня 2022 года по 31 августа 2022 года. Подведение итогов с 01 сентября 2022 года по 10 сентября 2022 года. Процедура награждения 15 сентября 2022 года.

2.2. Участники Мероприятия выполняют упражнения самостоятельно. В любом месте. Видеоматериалы участников отправляются на портал умный-спорт.рф. Информация о Мероприятии размещается организаторами также на портале умный-спорт.рф.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

3.1. Организаторами Мероприятия является РОО «Федерация кроссфита Пермского края» (далее: Федерация).

3.2. Ответственный за проведение Мероприятия: исполнительный директор РОО «Федерация кроссфита Пермского края» Константин Отавин +79128826869.

3.3. Группа ВК <https://vk.com/permcrossfit>

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. Мероприятие проводится по следующим упражнениям:

Упражнения (на выбор)

- подтягивание на перекладине («подтягивания»)
- складка
- приседание на одной ноге («пистолетик»)
- отжимания от брусьев («брусья»)
- отжимания от пола («отжимания»)
- приседания с собственным весом («приседания»)
- сгибание туловища («пресс»)
- бёрпи

4.2. Мероприятие проводится в следующих номинациях

- «Самый - Самый» (индивидуальное выполнение)
- «Самая спортивная семья»
- «Самая спортивная команда»
- «Самая спортивная пара»

4.3. В категории «САМЫЙ-САМЫЙ» проводится индивидуальное первенство по сумме всех повторений (выполнить не менее 2 х упражнений), указанных в пункте 4.1 настоящего Положения, с учётом коэффициента сложности, среди следующих возрастных категорий участников:

- мальчики и девочки 6-8 лет;
- мальчики и девочки 9-11 лет;
- юноши и девушки 12-14 лет;
- юноши и девушки 15-17 лет;
- мужчины и женщины 18-39 лет;
- мужчины и женщины 40-59 лет.

4.4. В категории «Самая спортивная семья»

- В данной номинации участвуют оба родителя (мать, отец) и один или два ребенка (до 14 лет включительно). Для участия выбирается разные упражнения каждым участником.

4.5. В категории «Самая спортивная команда».

- В данной номинации участвуют от 3 до 5 членов любого коллектива, организации, предприятия. Ограничений по возрасту и полу нет. Для участия выбирается одно упражнение.

4.6. В категории «Спортивная пара».

- Данная номинация представлена 2 участниками (семейная пара, друзья и т.д.). Для участия выбирается одно упражнение.

4.7. Каждый участник для участия в Мероприятии должен зарегистрироваться на портале умный-спорт.рф, а также пройти регистрацию на Мероприятие (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф). [Инструкция по регистрации на портале умный-спорт.рф здесь](#), инструкция по регистрации на Мероприятие прилагается (приложение 1 к настоящему Положению).

4.8. Регламент участия в категории «САМЫЙ - САМЫЙ».

Каждый участник самостоятельно по желанию выбирает и выполняет отдельные упражнения (одно или несколько), указанные в пункте 4.1 настоящего Положения. Участник может принять участие в любом количестве упражнений.

Время выполнения одного упражнения не ограничено. Количество повторений 300 (участник может выбрать выполнить несколько упражнений за любое количество подходов, например – потягивание – 150 раз, складка – 50 раз, берпи – 100 раз. Главным требованием является суммарное количество всех повторений не менее 300 раз по выбранным видам упражнений). Отдых без ограничений. Количество подходов неограниченно.

Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнения одним или несколькими видео. Во время отдыха камеру выключаем. Обязательные условия: наличие секундомера в кадре.

После записи участнику необходимо выложить видео в своем личном кабинете на портале умный-спорт.рф. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в комплексе и/или отдельном упражнении несут участники Спартакиады.

Также каждый участник в личном кабинете при загрузке видео указывает комментарий, где отображает время выполнения упражнения.

Пример:

Иванов Иван Иванович, 38 лет

«Подтягивания» - 30 раз.

«Приседания» - 200 раз.

«Отжимания» - 60 раз.

Общее время – 45 минут

Если упражнение выполняется в несколько подходов, то загружаются несколько видео и напротив каждого указывается время выполнения и количество повторений в данном видео.

Инструкция по загрузке видео в номинации «САМЫЙ – САМЫЙ» прилагается (Приложение 3 к настоящему Положению).

4.9. Для участия в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда», «Самая спортивная пара».

- Участники семьи выполняют разные упражнения, указанный в пункте 4.1 настоящего Положения.
- Участники команды выполняет одно из упражнений, указанный в пункте 4.1 настоящего Положения.
- Участники семейной пары выполняют одно или разные упражнения, по желанию, указанный в пункте 4.1 настоящего Положения.

Упражнение выполняется поочередно, каждым участником команды, пока сумма повторений не достигнет 300 раз.

Участникам необходимо записать на камеру выполнение упражнений одним цельным видео без прерываний. Обязательное условие - наличие секундомера в кадре. После записи необходимо выложить видео в своем личном кабинете на портале умный-спорт.рф. Ответственность за правильность заполнения данных по

количеству повторений в комплексе несут участники Мероприятия. каждый член команды/семьи Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнений одним цельным видео без прерываний. Обязательное условие - наличие секундомера в кадре. После записи участнику необходимо выложить видео в своем личном кабинете на портале умный-спорт.рф. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в комплексе несут участники Спартакиады.

Пример:

название семьи «Ивановы»

состав семьи

Иванов Сергей – подтягивания 60 раз

Иванова Мария – приседания 120 раз

Иванов Антон – пресс 120 раз

Общее время – 32 минуты

Название команды «Старт»

состав команды

Иванов Иван – подтягивание 60 раз, 40 раз

Петров Владимир – подтягивания 60 раз, 50 раз

Сидорова Алёна – подтягивания 50 раз, 40 раз

Общее время – 25 минут

Название семейной пары «Петровы»

состав пары

Сергеев Роман – Бёрпи – 50 раз, 50 раз, 50 раз

Сергеева Наталья – Бёрпи – 50 раз, 50 раз, 50 раз.

Общее время - 56 минут

Инструкция по загрузке видео в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда», «Спортивная пара» прилагается (Приложение 4 к настоящему Положению).

4.10. Экипировка участников Мероприятия в обязательном порядке предусматривает наличие спортивной формы.

4.11. Техника выполнения упражнений:

Подтягивания

Подтягивания произвольные. Хват прямой. Из исходного положения подтянуться, подняв и зафиксировав подбородок выше грифа перекладины. Далее опуститься

в вис с полным выпрямлением локтевого сустава.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «подбородок» подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- «руки согнуты» при приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах

При подтягивании участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь.

При подтягивании участнику разрешено:

- делать «рывки», «взмахи», волны ногами, туловищем и головой.

«Складка»

Лягте на спину, выпрямите ноги, прямые руки вытяните за голову. Одновременно поднимайте ноги вверх и скручивайте корпус, стараясь дотянуться ладонями до носков стоп. Далее опуститесь в исходное положение. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- отсутствие касания пола руками и ногами;
- отсутствие касания руками ступней;

«Пистолетик»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола не опорной ногой;

«Отжимания от пола»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки на 90 градусов, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- не сгибание локтей на 90 градусов;

«Приседания»

Занимаем стартовую позицию. Стопы поставлены на ширине плеч или немного шире. Пальцы стоп и колени расположены на одной вертикальной линии. Можно вытянуть прямые руки вперед или развести их по сторонам для создания баланса. Опускаемся до точки, параллельной полу. При хорошей гибкости тела можно опускаться и ниже, при этом важно держать спину ровно. Далее поднимаемся в стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- не полное разгибание в коленном и тазобедренном суставе;
- сгибание в коленном суставе менее 90 градусов.

«Пресс»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (полу), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата (пола), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (можно прижать с помощью партнера). Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Зачитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (пола);
- пальцы разомкнуты «из замка».

«Бёрпи»

Исходное положение – стоя. Затем садимся на карточки, упираемся руками перед собой в пол – руки на ширине плеч. Далее откидываем ноги назад и принимаем положение упор лежа на руках. Быстро переходим обратно в положение упор стоя на руках (без отжиманий). И также быстро переходим в положение сидя на корточках. Одним небольшим подскоком ног возвращаемся

в исходное положение. И завершающее движение – вертикальный прыжок и хлопок над головой. Засчитывается количество правильно выполненных циклов.

Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- отсутствие прыжка и хлопка над головой;
- нарушение вертикального положения тела во время прыжка и хлопка.

«Брусья»

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях из исходного положения: упор на брусьях.

Участник, сгибая руки на 90 градусов, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- касание пола стопами;
- не сгибание локтей на 90 градусов;

4.12. Регламент ведения видеозаписи при выполнении упражнений:

- 1) На видеосъемке участник должен быть во весь рост или длину;
- 2) Участник должен быть расположен лицом к видеокамере;
- 3) Расположение камеры должно быть примерно 45 градусов;
- 4) Камера должна быть максимально неподвижна даже при съемке в руках;
- 5) В зоне видимости должен быть секундомер;
- 6) Съемка может вестись с любых видеозаписывающих устройств, на которых отчетливо видно соблюдение всех правил, прописанных в положении;
- 7) Любой монтаж записи строго не допускается.

V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

5.1. После завершения Мероприятия в период с 01 сентября 2022 года по 10 сентября 2022 года судьи Мероприятия просматривают видео участников. Судьи Мероприятия оценивают количество повторений, время выполнения, технику выполнения упражнений участниками Мероприятия, а также соблюдение всех условий настоящего Положения.

5.2. По итогам Мероприятия определяются победители и призеры по каждой категории Мероприятия:

победители и призеры в номинации «САМЫЙ – САМЫЙ» по 6 возрастным категориям среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин. Победителями по каждому упражнению признаются участники, выполнившие 300 повторений одного или нескольких упражнений за минимальный промежуток времени, с соблюдением всех правил настоящего Положения. Победитель

определяется по специальной суммирующей формуле, учитывающей коэффициенты сложности и количество подходов (**Приложение № 5**)

- победители и призеры в номинации «Самая спортивная команда», "Самая спортивная пара»

Победителем признается команда/пара, выполнившая 300 повторений одного упражнения за минимальный промежуток времени, всеми участниками, с соблюдением всех правил настоящего Положения.

- победители и призеры в номинации «Самая спортивная семья», выполнившая 300 повторений и получившая наибольшее количество «лайков» своего видеосюжета в видеогалерее, размещенной на сайте «умный-спорт»

5.3. Текущий рейтинг участников в режиме «On-Line» автоматически формируется на странице мероприятия. Рейтинг отображается на основании загрузки текущих видеосюжетов по отдельным упражнениям.

При формировании рейтинга учитываются показатели, которые участник загружает при РАЗОВОМ подходе по конкретному виду упражнения! Интегральный (суммирующий балл) в рейтингах в режиме ON-Line не отображается!

VI. НАГРАЖДЕНИЕ

6.1. Победители и призеры спартакиады награждаются медалями, дипломами и призами от партнеров Мероприятия.

VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

7.1. Финансирование организации и проведения Мероприятия осуществляется за счет XXIV городского конкурса социально значимых проектов «Город – это мы», а также партнёров и спонсоров проекта.

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

8.1. В рамках режима самоизоляции каждый участник самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений. Ответственность за безопасность возлагается на каждого участника Мероприятия самостоятельно.

IX. СТРАХОВАНИЕ

Страхование жизни и здоровья участников на период участия в Мероприятии осуществляется силами и средствами участников в добровольном порядке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Регистрация на мероприятии:

1. После регистрации или авторизации на сайте УМНЫЙ-СПРОТ.РФ Перейдите по [ссылке на страницу мероприятия](#). Анонс мероприятия «ON-LINE МАРАФОН «ПРОКачаем ПЕРМЬ 300 раз» со ссылкой размещен на главной странице сайта, а также в разделе [МЕРОПРИЯТИЯ](#) . Откроется страница с информацией о мероприятии. ВНИМАНИЕ! Для неавторизованных пользователей регистрация на мероприятие - недоступна!
2. Нажмите зеленую кнопку зарегистрироваться и введите свои данные.
3. После этих действий участник считается зарегистрированным. Можно выполнять упражнения, сномать видео и загружать видео вместе с результатами

Приложение 2. Регистрация командных (семейных) участников

1. Для регистрации команды (семьи) достаточно зарегистрировать на сайте умный-спорт.рф одного участника (капитана команды, главу семьи) и зарегистрировать его на мероприятии
2. Чтобы добавить в качестве членов семьи или членов команды – участник должен воспользоваться кнопкой ДОБАВИТЬ УЧАСТНИКА и ввести данные (для этого не требуется их регистрация на сайте – достаточно ФИО, пол и дату рождения). Таким образом можно прикрепить любое количество участников и членов семьи
3. Все данные о выполнении упражнений в дальнейшем загружаются только основным участником, имеющим аккаунт на сайте умный-спорт.рф

Приложение 3. Инструкция по загрузке видео

1. Зайдите под своим логином и паролем на сайт умный спорт.рф, откройте [страницу регистрации мероприятия «ON-LINE МАРАФОН «ПРОКачаем ПЕРМЬ 300 раз»](#)
2. Нажмите на зеленую кнопку ДОБАВИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ. Появится ссылка для загрузки результатов. Выберите тип упражнения, введите количество выполненных повторений и прикрепите файл с видео. Если у вас несколько видеосюжетов – следует повторить операцию. ВНИМАНИЕ! – при загрузке видео в зависимости от скорости интернета возможно потребуется ожидание – не волнуйтесь – просто подождите когда операция будет выполнена. Для ускорения процесса и загрузке со смартфонов рекомендуется пользоваться Wi_fi
3. После одобрения модератором видео участника появится в видеогалерее. Ссылка на [видеогалерею – на странице мероприятия](#)

Приложение 4. Инструкция по загрузке видео для командных и семейных категорий

1. Загрузка видео и данных для семейных категорий и командных категорий осуществляется участником, который зарегистрировал и прикрепил к себе команду(семью)
2. Правила загрузки аналогичные индивидуальной загрузке – участник от своего имени загружает все данные, относящиеся к команде (семье)

ВАЖНО: на сайте имеются ограничения по объему одного загружаемого видеофайла – 300 мегабайт. Если размер загружаемого файла превышает 300 мегабайт – пожалуйста воспользуйтесь [бесплатным On-Line конвертером перед загрузкой видео](#). Также – не загружайте не согласованные форматы видео.

Приложение 5. Правила обработки результатов выполнения упражнений и расчета баллов участников, загрузивших данные на сайт

При составлении формулы расчета были учтены – сложность выполняемого упражнения, количество подходов, количество повторений конкретного упражнения.

Правила расчета (формула) : $R = k_1 * N_1 * P_1 + k_2 * N_2 * P_2 + \dots$

Пояснения: k – коэффициент сложности выполняемого упражнения

N – количество повторений упражнения

P – коэффициент, учитывающий количество подходов C для выполнения одного типа упражнения ($P = (1 - 0,1 * C)$)

1,2,3 и т.д.- вид упражнения

R = общий результат в виде итоговой суммы

Упражнения (на выбор) и коэффициент сложности (k)

- подтягивание на перекладине («подтягивания») **2,0**
- складка **1,4**
- приседание на одной ноге («пистолетик») **1,8**
- отжимания от брусьев («брусья») **1,6**
- отжимания от пола («отжимания») **1,4**
- приседания с собственным весом («приседания») **1,0**
- сгибание туловища («пресс») **1,2**
- бёрпи **1,8**

ПРИМЕР РАСЧЕТА:

Первый участник загрузил три видео – два видео с отжиманием и одно с приседанием. Первое видео – отжался 60 раз, на втором – 50 раз, на третьем видео – присел 190 раз – всего 300 повторений (удовлетворяет условиям конкурса) Расчет будет выглядеть следующим образом:

$$R1 = 1,4 * 110 * 0,8 + 190 * 0,9 = 294,2$$

Таким образом, первый участник набрал **294,2** баллов по итогам всех упражнений.

Второй участник загрузил четыре видео – два видео с отжиманием и два с приседанием. Первое видео – отжался 60 раз, на втором – 50 раз, на третьем видео – присел 100 раз, четвертое видео – присел 90 раз – всего 300 повторений (удовлетворяет условиям конкурса). Расчет будет выглядеть следующим образом:

$$R2 = 1,4 * 110 * 0,8 + 190 * 0,8 = 275,2$$

Таким образом, второй участник набрал **275,2** балла по итогам всех упражнений и занял второе место, потому что упражнения **ПРИСЕДАНИЯ** он выполнил за два подхода, а участник № 1 – всего за один подход.

Такой механизм в виде формулы достаточно прост и служит критерием оценки для выявления победителей.

Если участник не хочет вникать в подробности и вычислять – можно дать простой совет – выбирайте упражнения с максимальным коэффициентом сложности и старайтесь сделать их за минимальное количество подходов (загрузок видеосюжетов)