

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель комитета по физической  
культуре и спорту администрации  
города Перми

С.В. Сапегин



**Положение  
о проведении физкультурного мероприятия «Городская онлайн Спартакиада  
«ProКАЧАЕМ ПЕРМЬ»**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Физкультурное мероприятие «Городская онлайн Спартакиада «ProКАЧАЕМ ПЕРМЬ»» (далее – Положение, Спартакиада соответственно) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Перми на 2020 год, утвержденным приказом председателя комитета от 30.12.2019 № 059-15-03-494.

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

Задачами Спартакиады 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. Спартакиада проводится с 08 июня 2020 года по 26 июня 2020 года. Подведение итогов с 27 июня 2020 года по 30 июня 2020 года. Объявление победителей и призеров 01 июля 2020 года.

2.2. Участники Спартакиады выполняют упражнения самостоятельно. Видеоматериалы участников отправляются на портал умный-спорт.рф. Информация о Спартакиаде размещается организаторами также на портале умный-спорт.рф. Видеоматериалы участников принимаются в срок до 26 июня 2020 года.

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

3.1. Организатором Спартакиады является комитет по физической культуре и спорту администрации города Перми (далее - комитет).

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. Спартакиада проводится по следующим категориям:

**1) «Отдельные упражнения» (на выбор):**

- подтягивание на перекладине
- складка
- приседание на одной ноге («пистолетик»)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимание от пола»)

**2) «Комплекс упражнений» (выполнение всех упражнений):**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимание от пола»);
- приседания;
- поднимание туловища из положения лежа на спине («пресс»);
- бёрпи.

**3) «Оригинальное исполнение упражнений».**

4.2. В категории «Отдельные упражнения» проводится индивидуальное первенство по каждому из 4 упражнений, указанных в пункте 4.1 настоящего Положения, 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;
- мужчины и женщины 60 лет и старше.

4.3. В категории «Комплекс упражнений» проводится:

4.3.1. индивидуальное первенство 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;
- мужчины и женщины 60 лет и старше.

4.3.2. командное первенство в номинациях:

- «Самая спортивная семья». В данном первенстве участвуют оба родителя (законные представители) и ребенок (до 14 лет включительно). В случае если в составе семьи участвуют несколько детей, то результат засчитывается ребёнку, выполнившего наибольшее количество повторений.

- «Самая спортивная команда». В данном первенстве участвуют 5 членов любого коллектива, организации, предприятия. В составе команды должно быть 3 мужчин и 2 женщины. Ограничений по возрасту нет.

4.4. В категории «Оригинальное исполнение упражнений» нет ограничений по возрасту, полу, количеству участников, типу упражнений.

4.5. Каждый участник для участия в Спартакиаде должен зарегистрироваться на портале умный-спорт.рф.

**4.6. Регламент участия в категории «Отдельные упражнения», индивидуальное первенство.**

Каждый участник самостоятельно по желанию выбирает и выполняет отдельные упражнения, указанные в пункте 4.1 настоящего Положения. Участник может принять участие в каждом из четырех упражнений.

Время выполнения одного упражнения не ограничено. Отдых между повторениями – не более 2 секунд.

Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнения одним цельным видео без прерываний. Обязательные условия: одно упражнение – одно видео.

После записи участнику необходимо выложить видео. Для этого на портале умный-спорт.рф в разделе Спартакиада (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф) в соответствующем виде упражнений необходимо нажать кнопку «Принять участие», ввести информацию и загрузить видео. Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в каждом отдельном упражнении несут участники Спартакиады.

Обязательно при загрузке видео указывать количество выполненных повторений.

**4.7. Регламент участия в категории «Комплекс упражнений», индивидуальное первенство.**

Каждый участник выполняет комплекс упражнений, указанный в пункте 4.1 настоящего Положения. Обязательное выполнение всех четырех упражнений.

Комплекс упражнений выполняется в следующем порядке: первое – «отжимание от пола» второе – «приседания», третье – «пресс», четвертое – «бёрпи». Каждое упражнение выполняется в течение 1 минуты. Между упражнениями перерыв не более 1 минуты для восстановления сил.

Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнений одним цельным видео без прерываний. Обязательное условие - наличие секундомера в кадре, четыре упражнения – одно видео.

После записи участнику необходимо выложить видео. Для этого на портале умный-спорт.рф в разделе Спартакиада (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф) в категории «Комплекс упражнений» необходимо нажать кнопку «Принять участие», ввести информацию и загрузить видео.

Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в комплексе несут участники Спартакиады.

Обязательно при загрузке видео указывать количество выполненных повторений по каждому упражнению за 1 минуту.

#### **4.8. Регламент участия в категории «Комплекс упражнений» в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда».**

Каждый член семьи/команды выполняет комплекс упражнений, указанный в пункте 4.1 настоящего Положения. Обязательное выполнение всех четырех упражнений.

Комплекс упражнений выполняется в следующем порядке: первое – «отжимание от пола» второе – «приседания», третье – «пресс», четвертое – «бёрпи». Каждое упражнение выполняется в течение 1 минуты каждым членом семьи/команды. Между упражнениями перерыв не более 1 минуты для восстановления сил.

Каждому члену семьи/команды необходимо записать на камеру выполнение упражнений одним цельным видео без прерываний. Обязательное условие – наличие секундомера в кадре, один член семьи/команды – одно видео.

После записи каждому члену семьи/команды необходимо выложить видео. Для этого на портале умный-спорт.рф в разделе Спартакиада (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф) в категории «Комплекс упражнений» каждому участнику необходимо нажать кнопку «Принять участие», ввести информацию и загрузить видео.

После того, как все члены семьи/команды выложили видео необходимо одному представителю семьи/команды нажать кнопку «Создать команду» и ввести следующую информацию: название команды, ФИО каждого члена семьи/команды, результаты каждого члена семьи/команды.

Таким образом, каждый член семьи/команды принимает участие как в индивидуальном первенстве, так и в командном (в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда»).

Ответственность за правильность заполнения данных по количеству повторений в комплексе несут участники Спартакиады.

#### **4.9. Регламент участия в категории «Оригинальное исполнение упражнений»**

Каждый участник выполняет любое упражнение, любым оригинальным способом, неограниченное количество раз (повторений). Упражнение выполняется не более 1 минуты.

Главные критерии оценки в данной категории – оригинальность, креативность и выразительность.

Участнику необходимо записать на камеру выполнение упражнения.

После записи участнику необходимо выложить видео. Для этого на портале умный-спорт.рф в разделе Спартакиада (ссылка на главной странице портала умный-спорт.рф) в категории «Оригинальное исполнение упражнений» необходимо нажать кнопку «Принять участие», ввести информацию и загрузить видео.

Оценка видео в данной категории проводится всеми желающими с помощью отметок «лайков».

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

#### 4.11. Техника выполнения упражнений:

### **«ОТДЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»** (на максимальное количество повторений)

#### **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 засчитывается (ключевые ошибки):

- «подбородок» не поднялся выше грифа перекладины;
- «руки согнуты» при приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах;
- пауза между повторениями более 2 секунд.

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 засчитывается (ключевые ошибки):

- отсутствие касания пола руками и ногами;
- отсутствие касания руками ступней;
- пауза между повторениями более 2 секунд.

#### **«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 засчитывается (ключевые ошибки):

- касание пола не опорной ногой;
- пауза между повторениями более 2 секунд.

#### **«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. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- не сгибание локтей на 90 градусов;
- пауза между повторениями более 2 секунд.

## **«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ» (на максимальное количество повторений)**

### **«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. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не засчитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- не сгибание локтей на 90 градусов;
- пауза между повторениями более 2 секунд.

### **«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. Участник выполняет максимальное количество приседаний за 1 минуту.

Попытка не засчитывается (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 подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Попытка не засчитывается (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 карточках. Одним небольшим подскоком ног возвращаемся в исходное положение. И завершающее движение – вертикальный прыжок и хлопок над головой. Участник выполняет максимальное количество бёрпи за 1 минуту. 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.

4.12. На портале умный-спорт.рф в разделе «Спартакиада» выложены видеоматериалы с демонстрацией правильного выполнения всех упражнений.

4.13. **Регламент ведения видеозаписи при выполнении упражнений** (не применяется для участия в категории «Оригинальное исполнение упражнений»):

- 1) На видеосъемке участник должен быть во весь рост или длину;
- 2) Участник должен быть расположен лицом или боком 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.

8) Формат и объем видеофайлов должен соответствовать указанным на странице сайта умный-спорт.рф в разделе регистрации. При необходимости участник обязан воспользоваться дополнительной программой для конвертации файлов, указанной на сайте.

## **V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

5.1. После завершения Спартакиады в период с 27 июня 2020 года по 30 июня 2020 года судьи Спартакиады просматривают видео участников. Судьи Спартакиады оценивают количество повторений, время выполнения, технику выполнения упражнений участниками Спартакиады, а также соблюдение всех условий настоящего Положения. В категории «Оригинальное исполнение упражнений» судьи просматривают количество «лайков» по каждому видео.

5.2. По итогам Спартакиады определяются победители и призеры (2-3 место) по каждой категории Спартакиады:

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Отдельные упражнения» в индивидуальном первенстве по 7 возрастным категориям среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин. Победителями по каждому упражнению признаются участники, выполнившие максимальное количество повторений с соблюдением всех правил настоящего Положения;

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Комплекс упражнений» в индивидуальном первенстве по 7 возрастным категориям среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин. Победителями по комплексу упражнений признаются участники, выполнившие максимальное количество повторений с соблюдением всех правил настоящего Положения;

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Комплекс упражнений» в номинации «Самая спортивная семья». Победителем признается семья, выполнившая максимальное суммарное количество повторений всех членов семьи с соблюдением всех правил настоящего Положения;

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Комплекс упражнений» в номинации «Самая спортивная команда». Победителем признается команда, выполнившая максимальное суммарное количество повторений всех членов команда с соблюдением всех правил настоящего Положения;

- победители и призеры (2-3 место) в категории «Оригинальное исполнение упражнений». Победителем признается участник, получивший максимальное количество «лайков».

## **VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

6.1. Победитель в категории «Отдельные упражнения» награждается слотом на любую выбранную дистанцию массового спортивного соревнования «Пермский марафон», дипломом, медалью, призом от организаторов Спартакиады.

6.2. Участники, занявшие 2-3 места в категории «Отдельные упражнения» награждаются дипломом, медалью, призом от организаторов Спартакиады.

6.3. Победитель в категории «Комплекс упражнений», индивидуальное первенство награждается слотом на любую выбранную дистанцию массового спортивного соревнования «Пермский марафон», дипломом, медалью, призом от организаторов Спартакиады.

6.4. Участники, занявшие 2-3 места в категории «Комплекс упражнений», индивидуальное первенство награждаются дипломом, медалью, призом от организаторов Спартакиады.

6.5. Победители в категории «Комплекс упражнений» в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда» награждаются слотами на любую выбранную дистанцию массового спортивного соревнования «Пермский марафон» (все члены семьи/команды), дипломом, медалью, кубком, призами от организаторов Спартакиады.

6.6. Участники, занявшие 2-3 места в категории «Комплекс упражнений» в номинациях «Самая спортивная семья», «Самая спортивная команда» награждаются дипломом, медалью, кубком, призами от организаторов Спартакиады.

6.7. Победитель в категории «Оригинальное исполнение упражнений» награждается слотом на любую выбранную дистанцию массового спортивного соревнования «Пермский марафон», дипломом, медалью, кубком, призом от организаторов Спартакиады.

6.8. Участники, занявшие 2-3 места в категории Оригинальное исполнение упражнений» награждаются слотом на любую выбранную дистанцию массового спортивного соревнования «Пермский марафон», дипломом, медалью, кубком, призом от организаторов Спартакиады.

6.9. Всем участникам спартакиады, независимо от занятых мест, начисляется по 20 призовых баллов на портале умный-спорт.рф в личном кабинете— независимо от занятых мест. Правила использования баллов у организаций-партнеров размещены на сайте умный-спорт.рф

## **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

7.1. Финансирование Спартакиады осуществляется за счет средств из бюджета города Перми

## **VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

8.1. В рамках режима самоизоляции каждый участник самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений с соблюдением ограничительных мер.

Ответственность за безопасность возлагается на каждого участника Спартакиады самостоятельно.

## **IX. СТРАХОВАНИЕ**

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

**Организаторы Спартакиады оставляют за собой право использовать полученные ими во время спартакиады видеоматериалы по своему усмотрению в рамках уставной деятельности, а также рекламы проводимой Спартакиады**