

В дни осенних каникул для учащихся пройдут дистанционные спортивные конкурсы.

Дистанционный спортивный видеоконкурс «В здоровом теле – здоровый дух»

Выполнение участником спортивного задания (упражнения) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео).

Сроки проведения:

26.10 – 29.10 – дни приема видеоматериалов судейской коллегией

30.10 – 3.11 – подведение итогов конкурса.

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие учащиеся 2-7 классов (итоги подводятся по возрастным группам 2-е классы, 3-е классы, 4-5 классы, 6-7 классы)

- Форма участников - спортивная.

- В видеоотчетах указать Фамилию, имя и класс.

Формат соревнований:

Дистанционные соревнования – это оценка физической подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

Виды и условия проведения:

1). Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» за 30 секунд на кол-во раз. Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

2). Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд на кол-во раз. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений из исходного положения до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

3). Выпрыгивания вверх из упора присев, с полным разгибанием ног в коленях и хлопком руками над головой и с последующим приходом в исходное положение (упор присев). Упражнение выполняется за 30 секунд на кол-во раз.

Определение победителей и призеров:

Победители и призеры определяются по сумме выполненных упражнений в трех видах. В случае одинаковой суммы баллов у участников предпочтение отдается результату по упражнению №1. Победители и лучшие спортсмены будут награждены грамотами и медалями.

Материалы пересылать на электронную почту:

2-3 классы: Судья – Карасёва Татьяна Валерьевна tanyushakaraseva@yandex.ru

4-5 классы: Судья – Вышинский Алексей Валерьевич vyshinskiya98@mail.ru

6-7 классы: Судья – Харитонов Александр Сергеевич kharitonov_1992@bk.ru

Дистанционный спортивный видеоконкурс «Я – футболист».

Выполнение участником спортивного задания (упражнения) на улице с соответствующим документированием процесса (видео).

Сроки проведения:

29.10 – 4.11 – дни приема видеоматериалов судейской коллегией

5.11 – 6.11 – подведение итогов конкурса.

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие учащиеся 3-9 классов (итоги подводятся по возрастным группам 3-4 классы, 5-6 классы, 7-9 классы)

- Форма участников - спортивная.

- В видеоотчетах указать Фамилию, имя и класс.

Виды и условия проведения:

Рональдиньо (3-4 класс)

Задание.

Выполнить задание с мячом на видео. Мяч должен коснуться 4 поверхностей тело (стопа, бедро, кулак, голова). Движение мяча происходит снизу-вверх и сверху вниз.

- 1- подбить мяч стопой,
- 2- подбить мяч бедро,
- 3- подбить мяч кулачком,
- 4- подбить мяч головой,
- 5- подбить мяч кулачком,
- 6- подбить мяч бедром,
- 7- подбить мяч стопой.



Прыгучий мяч (5-6 класс)

Задание.

Выполнить жонглирование мячом (стопой ноги) 1 минуту (60 секунд).

Снять на видео и посчитать количество касаний мяча стопой.



Попрыгунчик (7-9 класс)

Задание.

Выполнить жонглирование мячом (стопой ноги) в вертикальную поверхность (стену).

Снять на видео и посчитать количество касаний мяча стопой.



Определение победителей и призеров:

Победители и призеры определяются по сумме выполненных упражнений в трех видах. В случае одинаковой суммы баллов у участников предпочтение отдается результату по упражнению №1. Победители и лучшие спортсмены будут награждены грамотами и медалями.

Материалы пересылать на электронную почту:

3-4 классы: Судья – Вышинский Алексей Валерьевич vyshinskiya98@mail.ru

5-9 классы: Судья – Харитонов Александр Сергеевич kharitonov_1992@bk.ru