Україна, 54058, Миколаївська область
м. Миколаїв, вул. Лазурна, будинок 24
+380 97 9050271
mykolaivcanoesport@gmail.com

Код за ЄДРПОУ 45068307
№ рахунку у АТ «УКРСИББАНК»
UA883510050000026002879170533

ФЕДЕРАЦІЯ ВЕСЛУВАННЯ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО
Президент Федерації
з веслування на байдарках і каное
Миколаївської області

_____**Юрій ЧЕБАН**

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення Всеукраїнських онлайн змагань "Спортивний фронт"
з веслування на байдарках і каное
на призи Федерації веслування Миколаївської області

I. ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ ЗМАГАНЬ.

Змагання проводяться з метою:

- популяризації фізичної культури, спорту, олімпійського руху та здорового способу життя;
- популяризації веслування на байдарках і каное;
- поширення олімпійських принципів засобами залучення дітей і підлітків до активних занять спортом;
- пропаганди олімпізму та впровадження в життя молоді олімпійських ідеалів.

II. МІСЦЕ ТА СТРОКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Змагання проводяться в онлайн режимі з **29.02** по **03.03.2024р**.

Початок змагань 29 лютого о 10.00 год. Закінчується термін подачі відео звітів з особистими результатами до суддівської колегії 03 березня о 12:00 год.

III. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЬ.

Безпосереднє проведення змагань покладається на головну суддівську бригаду та керівництво Федерації веслування Миколаївської області. mykolaivcanoesport@gmail.com

Головний суддя – Юрій Чебан 0979050271 Viber, Telegram.

Головний секретар – Оксана Чичкан 0675905660 Viber, Telegram.

IV. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ.

Змагання особисті, проводяться за віковими групами серед дорослих 2005 р. н і старші та юніорів 2006–2007 р. н. (2008 р. н. допускається)

Всі учасники змагань повинні подати особисту заявку у Google формі за посиланням РЕЄСТРАЦІЇ.

Кожен учасник особисто несе відповідальність за своє здоров'я та безпеку.

V. ПРОГРАМА ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Завдання: за 5 + 1 хвилину виконати наступний перелік вправ.

Переможець визначається шляхом суми максимальної кількості зарахованих(правильно виконаних) повторень.

Відео звіти особистих результатів відправляються з помітками віку та ім'ям спортсмена:

1. У разі якщо відео перевищує ліміти мегабайтів, відправити через файлообмінник https://fex.net/uk/ , потрібно закачати на файлообмінник відео файл потім копіювати посилання та відправити на пошту головному секретарю chychkan66@gmail.com.

2. Альтернативний варіант, відправити відео звіт головному секретарю змагань (Оксані Чичкан) моб.тел. 0675905660 через месенджер Viber, Telegram.

• Перед початком комплексу встановлюємо камеру так щоб було добре видно лінії квадрату та спортсмена в повний зріст.

• Клеїмо кольоровий скотч на підлозі розмір зовнішніх ліній 70см х 70см. Перед самим початком виконання вправи ставимо рулетку на підлозі, де видно відстань від лінії до лінії в квадраті, той хто буде з телефоном фіксує на відео розмір квадрата і виходить на вихідну в цей час спортсмен вже стоїть у квадраті.

• Відеозапис виконання комплексу має бути безперервним протягом 5 хвилин (5 вправ) та 1 хвилини підтягування окремо , відео звіт подається двома файлами в будь який термін часу відведеного регламентом змагань на пошту головного секретаря chychkan66@gmail.com.

• Додаткова інформація на офіційному сайті Федерації веслування Миколаївської області https://canoe-mykolaiv.org.ua

• Комплекс виконується 5 хвилин без зупинки у конкретній послідовності вправ та 1 хвилина підтягувань окремо.

• 1 хвилина на кожну вправу, після кожної хвилини закінчується виконання вправи і відбувається перехід від однієї вправи до іншої.

1. Присідання з вистрибуванням вгору:

• нижнє положення – присідання до рівня коли стегна будуть паралельні підлозі, пальцями рук торкаємося підлоги.

• верхнє положення – вистрибування нагору, ноги відірвані від землі руки вздовж тіла. Стрибки з двох ніг одночасно.

Весь час вправи знаходимося всередині квадрата і не наступаємо на лінію.

2. Віджимання від підлоги:

• верхнє положення – руки вертикально підлозі, тіло горизонтально підлозі (стійка як у планці);

• нижнє положення – тіло горизонтально торкається підлоги, руки витягнуті вперед.

3. Прес:

• Початкове положення лежачи на спині,

Положення перше – торкання п'ятками підлоги,

Положення друге – пальцями ніг торкатись підлоги за головою. Під час виконання вправи спина від підлоги не відривається всю хвилину.

Вправу не обов'язково виконувати в межах квадрата, можна підкласти мат або килимок туристичний.

4. Упор сидячи, упор лежачи

• Початкове положення – стійка як у планці, кисті стоять у верхній частині квадрата, ноги за межами квадрата;

• Друге положення –підтягуємо ноги і торкаємося ступнями ніг підлоги усередині квадрата.

Під час виконання не наступаємо на лінії.

5. Стрибки з боку на бік через квадрат намальований на підлозі.

• Вихідне положення – Стоїмо праворуч або ліворуч від квадрата і перестрибуємо через зону квадрата і приземляємось не торкаючись лінії квадрата і так продовжуємо стрибки з боку на бік через квадрат.

6. Підтягування

• Хват на ширині плечей. Ноги рівні, ледь висунуті вперед. Руки підтягують догори щоб підняти підборіддя вище планки не розхитуючись.

VI. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ.

Призери та переможці Всеукраїнських онлайн змагань "Спортивний фронт" нагороджуються грошовими винагородами.

Чоловіки та жінки 2005 р.н. і старші: I місце 1000 грн, II місце 700 грн, III місце 500 грн; IV місце 400 грн; V місце 300 грн.

Юніори та юніорки – 2006–2007 р.н. I місце 1000 грн, II місце 700 грн, III місце 500 грн; IV місце 400 грн; V місце 300 грн.

VII. ВИТРАТИ НА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Витрати по організації та проведенню змагань несе Федерація веслування Миколаївської області.

VIII. УМОВИ ПРИЙОМУ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ.

Особисті заявки подаються у Google формі за посиланням РЕЄСТРАЦІЇ.

Це положення є офіційним запрошенням на змагання.