

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



Код за ЄДРПОУ 45068307
№ рахунку у АТ «УКРСИББАНК»
UA863510050000026002679170533

ФЕДЕРАЦІЯ ВЕСЛУВАННЯ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО

Президент федерації
з веслування на байдарках і каное
Миколаївської області



Ю.В. Чебан

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о начальника управління
молоді та спорту Миколаївської обласної
державної адміністрації



Ніколаєв

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення відкритого Чемпіонату Миколаївської області з веслування на б/к з ОФП
(он-лайн режим) "Спортивний фронт" на призи ФВМО

I. ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання проводяться з метою:

- популяризації фізичної культури, спорту олімпійського руху та здорового способу життя;
- популяризації олімпійського виду спорту 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 он-лайн режимі 25-28.02.2023р.

Початок змагань 25 лютого о 10:00. Закінчується термін подачі відео звітів з особистими результатами на суддівську колегію 28 лютого о 12:00

III. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Безпосереднє проведення змагань покладається на керівництво Федерації веслування Миколаївської області та суддівську колегію. Головний суддя змагань - дворазовий олімпійський чемпіон з веслування на байдарках і каное Юрій Чебан, головний секретар - Сімонова І.А.

IV. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

Змагання особисті, проводяться за віковими групами серед дорослих, юнаків та дівчат. Учасники змагань у віковій категорії 2004 р. н. і старші, повинні подати особисту заявку у гугл формі за посиланням <https://forms.gle/rG6okKWFswQCM8S37>
Учасників змагань у категоріях 2005-2006 рр. н., 2007-2008 рр. н., 2009-2010 рр. н., 2011-2012 рр. н., 2013 р. н. і молодіше заявляють тренери, заповнюючи відповідну таблицю.

V. ВІКОВІ КАТЕГОРІЇ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ

Чоловіки 2004 р.н. та старше (відкрита категорія для учасників з будь-якої області)

Дівчата 2004 р.н. та старше (відкрита категорія для учасників з будь-якої області)

Дівчата - 2005-2006 рр.н.	Юнаки - 2005-2006 рр.н
Дівчата - 2007-2008 рр.н.	Юнаки - 2007-2008 рр.н.
Дівчата - 2009-2010 рр.н.	Юнаки - 2009-2010 рр.н.
Дівчата - 2011-2012 рр.н.	Юнаки - 2011-2012 рр.н.
Дівчата - 2013 р.н. і молодші	Юнаки - 2013 р.н. і молодші

VI. УМОВИ УЧАСТИ У ЗМАГАННЯХ ТА ВПРАВ

- За 5 хвилини необхідно виконати всі вправи без перерви.
- Час (5 хвилини) фіксується суддею з моменту початку першої вправи.
- Кожна з п'яти вправ виконується суворо протягом 1 хвилини.
- Комплекс вправ виконується суворо у встановленій послідовності.
- Після кожної хвилини виконання вправи, як найшвидше, відбувається перехід до виконання наступної вправи.
- У віковій групі 2004 р.н. та старші до комплексу вправ у загальний залік іде додаткова вправа **ПІДТЯГУВАННЯ**

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ

1. Вправа «Присідання з вистрибуванням вгору»:

- Вихідне положення: основна стійка;
- Нижнє положення - присідання до рівня коли стегна будуть паралельні підлозі, пальцями рук торкаємося підлоги;
- Верхнє положення - вистрибування угору, ноги відірвані від землі руки вздовж тіла.
Уточнення: стрибки виконуємо штовханням з двох ніг одночасно. Весь час вправи знаходимося всередині квадрата і не наступаємо на лінію.

2. Вправа «Віджимання від підлоги»:

- Вихідне положення: упор лежачі;
- Верхнє положення - руки вертикально підлозі, тіло горизонтально підлозі (стійка як у планці);
- Нижнє положення – тіло горизонтально торкається підлоги руки витягнуті вперед.

3. Вправа «Прес»:

- Вихідне положення: лежачи на спині, ноги витягнуті, п'ятки торкаються підлоги, руки вдовж тулуба;
- Виконання: підіймаємо ноги за голову, при цьому, пальцями ніг необхідно торкнутись підлоги над головою. Вертаємось у вихідне положення.

Уточнення: під час виконання вправи спина від підлоги не відривається всю хвилину. Вправа виконується попереду чи позаду квадрата. Під час виконання можна підкласти мат або туристичний килимок.

4. Вправа «Упор сидячи - упор лежачи»:

- Вихідне положення: стійка як у планці, кисті стоять у контурі квадрата ноги за межами квадрата;
- Виконання вправи: скручуємося в пресі, підтягуючи ноги, ступнями ніг торкаємося підлоги усередині квадрата.
Уточнення: Під час виконання не наступаємо на лінії.

5. Вправа «Стрибки з боку на бік через квадрат на підлозі»:

- Вихідне положення: основна стійка праворуч або ліворуч від квадрата;
- Виконання вправи: відштовхуючись обома ногами одночасно, перестрибуємо через зону квадрату і приземляємось не торкаючись лінії квадрата. Продовжуємо стрибки з боку на бік через квадрат протягом однієї хвилини.
Уточнення: спортсменам молодших категорій 2011-2012 рр.н. та 2013 р.н. та молодше, дозволяється перестрибувати через лінію, а не через квадрат.

ПІДТЯГУВАННЯ (2004 р.н. та старші):

- Вправа виконується 1 хвилину;
- Зараховуються рухи які зроблені без розкачки («Чистими») з обов'язковим випрямленням рук у ліктьовому суглобі у нижній точці та підборіддям над поперечною у верхній точці вправи.
- Умова зйомки: відео записується з бокового ракурсу, спортсмен при виконанні вправи повинен бути повністю у кадрі.

VII. МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Спорядження: Годинник, кольоровий скоч, вимірювальна рулетка, засіб для відеозйомки. Для старшої вікової групи - оперечина.

Приготування:

Перед початком виконання комплексу встановлюємо годинник, який буде добре видно протягом усього комплексу;

- Клеїмо кольоровий скоч на підлозі (розмір зовнішніх ліній 70 см × 70 см);
- Перед початком виконання вправи, встановлюємо рулетку на підлозі так, щоб було видно відстань від однієї лінії до другої в квадраті.
- Той, хто буде знімати виконання вправ, фіксує на відео розмір квадрата і виходить на вихідну позицію для зйомки, в цей час спортсмен вже стоїть у квадраті.

VIII. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Переможець у вікових групах 2005-2006 рр.н., 2007-2008 рр.н., 2009-2010 рр.н., 2011-2012 рр.н., 2013 р.н. та мол. визначається шляхом суми максимальної кількості повторень кожної вправи.

У віковій групі 2004 р.н. та ст. переможець визначається за мінімальною кількістю загальних балів за дві вправи (комплекс вправ + підтягування). При однаковій кількості балів за дві вправи перевага надається тому спортсмену, який набрав менше балів у підтягуванні.

IX. КОМУНІКАЦІЯ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ:

Відео звіти особистих результатів відправляються з підписаними файлами у послідовності: чол./жін., рік народження, П.І.Б. (Приклад: чол. 2005/44/55 р.н. Іванов Петро Васильович)

Звіти відправляються на офіційну пошту Федерації Веслування Миколаївської області mykolaivcansport@gmail.com та секретарю змагань Сімонові І.А. на електронну пошту simira18042@gmail.com

У разі, якщо відео перевищує ліміти мегабайтів, повідомлення з відео відправити через файлообмінник <https://fex.net/uk/>. Для цього потрібно закачати на файлообмінник відео файл, потім скопіювати посилання та відправити на пошту ФВМО та секретарю змагань Сімоновій І.А.

У разі проблеми з відправленням, прохання через особистих тренерів, зв'язатися координатором Цюмпель О.А. через месенджер Viber (0979165966), Telegram (0934388141) для отримання подальших інструкцій.

X. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Призери та переможці в он-лайн змаганнях відкритого Чемпіонату Миколаївської області веслування на б/к з ОФП (он-лайн режим) "Спортивний фронт" нагороджуються грошовими винагородами відповідно до категорій:

Чоловіки та дівчата 2004- і старші р.н.	1 місце 1500грн, 2м-1000 грн, 3м-500 грн, 4м-250грн, 5м-250грн
Юнаки та Дівчата - 2005-2006 р.н.	1 місце 700 грн, 2м-500 грн, 3м-300 грн, 4м-100 грн, 5м-100 грн
Юнаки та Дівчата - 2007-2008 р.н.	1 місце 700 грн, 2м-500 грн, 3м-300 грн, 4м-100 грн, 5м-100 грн
Юнаки та Дівчата - 2009-2010 р.н.	1 місце 500 грн, 2м-300 грн, 3м-200 грн, 4м-100 грн, 5м-100 грн
Юнаки та Дівчата - 2011-2012 р.н.	1 місце 500 грн, 2м-300 грн, 3м-200 грн, 4м-100 грн, 5м-100 грн
Юнаки та Дівчата - 2013 і молодші	1 місце 500 грн, 2м-300 грн, 3м-200 грн, 4м-100 грн, 5м-100грн

XI. ВИТРАТИ НА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

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

XII. УМОВИ ПРИЙОМУ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ

Загальні заявки та особисті заявки про участь в змаганнях надаються до **25.02.2023 р. до 10:00** секретарю змагань (Сімонова І.А.) тел., 0638162114 (WhatsApp, Viber, Telegram) або електронна пошта simira18042@gmail.com та на пошту ФВМО mykolaivcansport@gmail.com

ДАНЕ ПОЛОЖЕННЯ Є ОФІЦІЙНИМ ВИКЛИКОМ НА ЗМАГАННЯ