

Утверждаю
Директор МОБУ ДО СЮТ г.Баймак
И Детский технопарк «Смарт-Баймак»
Р.А.Гафарова
«15» февраля 2022 г.

Положение

О проведении спортивного челенджа «А, ну-ка парни» с детьми г.Баймак и Баймакского района, посвященному Дню защитника Отечества.

I. Цели и задачи

- Содействие формированию интеллектуального и творческого потенциала личности ребёнка;
- Сохранение и передача исторических и культурных ценностей, формирование и развитие познавательного интереса к истории страны;
- Воспитание чувства патриотизма, активной жизненной позиции детей и молодежи;
- Развитие спортивного интереса.

II. Организатор челенджа

МОБУ ДО СЮТ г.Баймак и Детский технопарк «Смарт-Баймак»

III. Участники.

В конкурсе принимают участие юноши школ г.Баймак и Баймакского района.
Возраст участников: 13-16 лет.

IV. Условия и сроки проведения челенджа.

Челендж проводится в дистанционном формате:

Сроки проведения- с 16.02.2022 г. по 23.02.2022 г.

Работа жюри- с 23.02.2022 г. по 28.02.2022 г.

- Принимая участие в челендже, вы даёте согласие на обработку персональных данных.

- Участник должен быть подписан на наш Instagram аккаунт, или группу ВК:

Instagram - Smart Baymak (@technopark77)

ВК- Смарт Баймак (Технопарк)

Ссылки: (<https://www.instagram.com/technopark77/>), <https://vk.com/id560348325>;

- Снять видеоролик, (не более 30 секунд) выполнить как можно большее количество отжиманий за 30 секунд, при этом не торопясь и соблюдая технику выполнения упражнения (порядок выполнения в пункте V)

- Выложить видео-ролик на свой инстаграмм или ВК аккаунт (Клипы, Reels), упомянуть наш аккаунт (выкладывая ролик в инстаграмме - упомянуть наш истаграмм аккаунт, выкладывая ролик в ВК - упомянуть наш ВК аккаунт, так же написать хештеги #ДетскийТехнопаркСмартБаймак #23Февраля #ДеньзащитникаОтечества #АнукаПарниЧелендж)

- Указать фамилию, имя и возраст.

V. Порядок выполнения отжиманий

- 1) Не иметь противопоказаний к выполнению физ.упражнений;
- 2) Убедиться в хорошем самочувствии и здравии (не выполнять упражнение при заболевании, плохом самочувствии);
- 3) Перед выполнением упражнения обязательно провести разминку, чтобы не травмироваться при выполнении упражнения;
- 4) Попросить одного из родителей засечь время (30 сек) и начать выполнение упражнения.

Техника выполнения:

1. Принять упор лежа, зафиксировать это положение;
2. Согнуть руки в локтях, опуститься и коснуться грудью пола;
3. Затем, делая выдох, выпрямить руки в локтевых суставах, тем самым приняв исходное положение.

Ошибки:

1. Не прогибайте поясницу и не уводите таз вверх
2. Не запрокидывайте и не опускайте голову. Держите ее ровно. Взгляд направлен вниз.
3. Не разводите локти в стороны. При опускании они должны идти параллельно торсу, а в исходном положении находиться прямо под плечами.
4. Не разгибайте руки до полного выпрямления в верхней точке. Это опасно для суставов. Оставляйте локти слегка согнутыми.
5. Не халтурьте. Недостаточно низкое опускание торса делает упражнение менее эффективным. Сгибая руки, опускайтесь к полу, стараясь коснуться его грудью.
6. Не выполняйте упражнение слишком быстро, это может привести к травмам! Строго соблюдайте технику выполнения!

VI. Награждение победителей и призёров.

- 1) Работа жюри (Подсчет количества отжиманий, оценка техники выполнения)
- 2) Победители и призёры будут определяться в каждой возрастной категории (13 лет, 14 лет, 15 лет, 16 лет)
- 3) Организаторы конкурса свяжутся с победителями и призерами.

VII. Важно!

- Соблюдайте все условия конкурса, порядок и технику выполнения отжиманий.
- Запрещено выполнять упражнение при наличии противопоказаний, а так же плохом самочувствии. Организаторы конкурса не несут ответственность за нарушение данного запрета!
- Жюри строго оценивает технику выполнения отжиманий. Не выполняйте упражнение слишком быстро, это может привести к травмам!
- Уважаемые родители, руководители, внимательно ознакомьтесь с данным положением, и возьмите выполнение всех условий под свой контроль, для того чтобы избежать травм, и для того чтобы члены жюри смогли увидеть видео-ролик, оценить, найти победителей и призеров и связаться с ними!

Исп. Сулейманов Н.Р