

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми



Утверждаю
Директор МАУ ДО ДД(Ю)Т г.Перми
Н.М. Рослякова
«___» _____ 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований «День рекордов скалолазов»

1. Общие положения

Соревнования проводятся с целью популяризации скалолазания, пропаганды здорового и активного образа жизни, получения соревновательного опыта спортсменами и выявления сильнейших среди учащих клубов скалолазов города Пермь.

2. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 5 декабря 2021 г. на скалодроме клуба скалолазов «Ирбис» МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Сибирская, 29, кабинет №204.

3. Организаторы соревнований

МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми, клуб скалолазов «Ирбис».

Главный судья соревнований: Шишкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования Дворца детского(юношеского) творчества.

Главный секретарь: Мальцев Андрей Олегович, педагог дополнительного образования Дворца детского(юношеского) творчества.

4. Участники соревнований, условия организации и проведения соревнований

К участию в соревнованиях допускаются юные спортсмены 2014-2004 годов рождения, имеющие медицинскую справку.

Участники соревнований или их представители в период с 29 ноября по 3 декабря (до 16:00 часов) 2021 года выбирают желаемое время участия (номер сета) и проходят регистрацию **по ссылке:** <https://forms.gle/rJFZ7cL6xyLjyUvw7>

Проверка регистрации:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/14sk63ck1NcQHX_jZFE5FWjxwellCxlifDhOM2f1gHbg/edit?usp=sharing

Количество мест в каждом сете ограничено – 12 человек.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях в группах по возрастным категориям:

- 2014-2013 г.р;
- 2012-2011 г.р;
- 2010-2009 г.р;
- 2008-2007 г.р;
- 2006-2004 г.р.

В течение времени сета, участникам предстоит выполнить указанные ниже упражнения на свой максимальный результат - рекорд. Правильность выполнения и количество фиксируют судьи. На каждое упражнение дается не более 3-х попыток, в зачет идет лучший результат. Упражнения выполняются в любом порядке.

Список упражнений

№	Название упражнения	Примечания
1	Подтягивания	Хват прямой. В нижней точке полное выпрямление рук, в верхней касание перекладины подбородком.
2	Отжимания за 1 мин.	Подъемы прямого тела от пола. В нижней точке касание бруска грудью, в верхнее полное выпрямление рук. Время выполнения ограничено – 1 минута.
3	Вис на полке	Вис на прямых руках на планке 4 см.
4	Вис на полусферах	Вис на прямых руках на деревянных полусферах диаметром 15 см. Одна рука на одной полусфере, вторая на другой.
5	Баланс на бруске	На бруске расположены обе ступни. Ноги выпрямлены. Носки не выходят за край бруска.
6	Наклон	Наклон вперед из положения стоя на возвышении.
7	Прыжок в длину с места	Отсчет длины прыжка идет от ближайшей к старту точки приземления.
8	Подъем ног к перекладине	Касание перекладины обеими ступнями.

Предварительная программа соревнований.

Расписание сетов:

8:40 – открытие зоны разминки участников 1 сета.

9:00-10:00 – 1 сет;

10:20-11:20 – 2 сет;

11:40-12:40 – 3 сет;

13:00-14:00 – 4 сет;

14:20-15:20 – 5 сет;

15:40-16:40 – 6 сет;

17:00-18:00 – 7 сет.

5. Порядок подведения итогов и награждение участников соревнований

По окончании сета участник занимает какое-либо место в своей возрастной категории за каждое из упражнений. Итоговый результат определяется суммой мест по всем упражнениям. Например, участник в своей возрастной категории

за подтягивания занял 1 место,

за отжимания - 2,

за вис на полке - 3,

за вис на полусферах - 4,

за баланс - 5,

за наклон - 6,

за прыжок в длину - 7

и за подъем ног - 8 место.

Таким образом, его сумма баллов: $1+2+3+4+5+6+7+8 = 36$.

Участник с более меньшей суммой баллов занимает в протоколе результатов более высокую позицию.

Если участник не выполнял какое-либо из упражнений, то по этому упражнению в своей возрастной категории он занимает последнее место. У девочек и мальчиков результаты учитываются раздельно.

Победители и призеры в каждой возрастной категории награждаются дипломами.

Кроме того, юноши и девушки, показавшие самый лучший результат по конкретному упражнению среди всех юношей и всех девушек 2014-2004 г.р. соответственно получают сертификаты об установке абсолютного рекорда по этому упражнению.

Победители и призёры соревнований награждаются дипломами Дворца детского (юношеского) творчества. Результаты будут размещены в Контакте <https://vk.com/club362322>.

Дипломы победителей и сертификаты представители получают во Дворце позже у организаторов по договоренности.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей

После входа в здание Дворца участникам необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть сменную обувь. После чего переодеться в спортивную форму в раздевалке клуба «Ирбис» (кабинет 209а).

Допуск зрителей в связи санитарно-эпидемиологической ситуацией в городе ограничен. Всем участникам необходимо пройти термометрию на входе и обработать руки антисептиком. Команду сопровождает один руководитель соблюдая масочный режим.

По всем вопросам обращаться по Viber, WhatsApp:

- 8(919)703-52-54 - Шишкина Екатерина Александровна;
- 8(964)18-75-234 - Мальцев Андрей Олегович.

Данное положение является вызовом на соревнования