

СОГЛАСОВАНО

Начальник главного управления
по образованию Минского
облисполкома

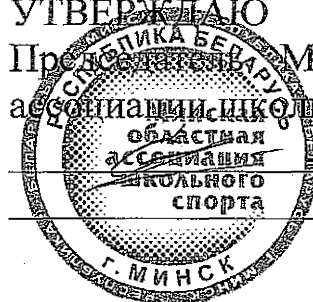


Н.Н. Башко

УТВЕРЖДАЮ

Президент Минской областной
ассоциации школьного спорта

С.С. Сасковец
2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного челленджа «Подтянись к победе» в рамках
областной благотворительной новогодней акции «Наши дети»

1. Цель и задачи

Цель - приобщение учащихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом с применением дистанционных технологий.

Задачи:

использование возможности сети Интернет для повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта с применением дистанционных технологий, средствами видеоизображения;

формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;

повышение уровня физической подготовленности учащихся, используя базовые физические упражнения.

3. Сроки и место проведения

Челлендж «Подтянись к победе» (далее – челлендж) проводится в период с 16 декабря 2024 года по 5 января 2025 г. в социальной сети Инстаграм.

4. Руководство подготовкой и проведением

Организаторами челленджа «Подтянись к победе» являются Минская областная ассоциация школьного спорта (далее – Ассоциация) и главное управление по образованию Минского облисполкома.

5. Участники челленджа, условия участия и порядок проведения

В челлендже принимают участие учащиеся 5 – 11 классов учреждений общего среднего образования.

Для участия в челлендже необходимо выложить видеозапись с выполнением упражнений (приложение) с обязательной подписью и представлением учащегося перед выполнением упражнения (ФИО участника, класс, учреждение образования) в социальную сеть Инстаграм

с отметкой аккаунта @moashs5 и хештегом #«Подтянись к победе», и быть подписанным на аккаунт @moashs5.

На видеозаписи отчетливо должен узнаваться автор видео.

Продолжительность видеозаписи не должна превышать 65 секунд (5 секунд – представление участника, 60 секунд – выполнение упражнения).

Видеозапись должна соответствовать заявленной теме, не должна носить характер, нарушающий нормы общественной морали и нравственности, рекламной информации. В случае нарушения вышеуказанных норм участник будет отстранен от участия в челлендже.

Публикуя видео, участник подтверждает, что авторские права на размещенные им видео принадлежат исключительно ему, и использование этого видео при проведении акции не нарушает имущественных прав третьих лиц; дает согласие на опубликование данных видео на сайтах по выбору организаторов или в печатных изданиях. Участник конкурса должен быть зарегистрирован в социальной сети Инстаграм, профиль должен быть открыт для просмотра на период проведения челленджа.

Итоговые результаты будут опубликованы 10 января 2025 года в социальной сети Инстаграм в аккаунте moashs5 и телеграмм-канале «Образование Минщины. Главное».

6. Подведение итогов и награждение победителей

При определении победителей Ассоциация будет руководствоваться следующими критериями:

соответствие видео участника заявленным требованиям в п. 5 Положения;

членство учреждения общего среднего образования в Ассоциации (уплата членских взносов);

количество выполненных раз;

техника выполнения упражнения в соответствии с приложением.

Победители и призеры челленджа определяются отдельно среди учащихся 5-6, 7-8 и 9-11 классов и отдельно среди девушек и юношей.

По итогам челленджа «Подтянись к победе» победители и призеры награждаются дипломами и специальными призами от Минской областной ассоциации школьного спорта.

7. Финансирование челленджа

Минская областная ассоциация несет расходы по приобретению дипломов и специальных призов для награждения победителей и призеров челленджа.

Задания челленджа «Подтянись к победе»

Задание № 1 (юноши).

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Упражнение выполняется 60 секунд (1 минута).

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху».

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка.

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

На видео должно четко просматриваться выполнение упражнения (выбрать правильный ракурс).

Задание № 2 (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине.

Упражнение выполняется 60 секунд (1 минута).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа, хват сверху, лицом вверх; голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4 сантиметров).

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка.

Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении вися более 3 секунд.

При выполнении упражнения не допускается «волнообразные» движения туловищем, «взмах» голенями и бедрами.

На видео должно четко просматриваться выполнение упражнения (выбрать правильный ракурс).