

СОГЛАСОВАНО
Председатель комитета образования
администрации города Тамбова
Тамбовской области


И.Е. Васильева
« » 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель ФСА
«Спортивные надежды»
А.П. Николаев
2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого дистанционного первенства среди
общеобразовательных организаций, входящих в ФСА «Спортивные
надежды» по «берпи» (за 1 минуту)

1. Цели и задачи

1. Популяризация и пропаганда здорового образа жизни.
2. Укрепление дружеских связей между коллективами образовательных организаций.
3. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

2. Место и сроки проведения

Дистанционное первенство среди школ, входящих в физкультурно-спортивную ассоциацию «Спортивные надежды» по «берпи» (далее - Первенство) проводится с 23 по 25 января 2024 года. Видеоматериалы Первенства принимаются до 28 января 2024 года на адрес электронной почты МАУ ДО «Спортивная школа №6» sch6s@city.tambov.gov.ru.

Контактное лицо – Безрукова Ольга Петровна.

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением Первенства осуществляет Совет ФСА «Спортивные надежды».

Главный судья – Изрец Михаил Леонидович, тренер-преподаватель, главный секретарь – Насонкин Виктор Анатольевич, тренер-преподаватель МАУ ДО «Спортивная школа №6».

4. Участники

В Первенстве принимают участие учащиеся образовательных организаций города Тамбова, входящих в ФСА «Спортивные надежды»: МАОУ «Центр образования № 13 имени Героя Советского Союза Н.А. Кузнецова», МАОУ СОШ № 24, МАОУ «Лицей № 29», МАОУ СОШ № 31, МАОУ СОШ № 36, ОАНО «Тамбовская православная гимназия имени святителя Питирима, епископа Тамбовского».

Состав команды: 2 юноши и 2 девушки (учащиеся 10-11 классов).

5. Программа соревнований

Берпи (бурпи) — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Берпи является своего рода уникальным упражнением — оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно. На разных фазах выполнения в работу включаются мышцы плеч, трицепсов, груди, пресса, спины, ягодиц, бицепсы бедра, квадрицепсы. Упражнение берпи требует существенного уровня выносливости и силы, именно поэтому оно является своеобразным маркером физической подготовки у занимающихся.

В связи с большой вариативностью исполнения берпи, при подсчете попыток будет учитываться вариант с отрывом ладоней от поверхности пола. Пример выполнения в ролике, размещенном на канале youtube: <https://youtu.be/IONJdohXV5E>

6. Определение победителей и награждение

Соревнования лично-командные. Победители в командном зачёте определяются по сумме результатов 2+2 (мальчики и девочки). Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами 1, 2 и 3 степени. Учащиеся, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются грамотами и медалями.

Результаты соревнований будут размещены на сайте МАУ ДО «Спортивная школа №6»: <https://sportschool6.68edu.ru/>.

Грамоты будут выдаваться учителям физической культуры в административно-тренировочном корпусе МАУ ДО «Спортивная школа №6» по адресу: г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84. График работы: с 8.30 до 16.30 (ежедневно, кроме субботы и воскресенья).

7. Финансирование

Расходы, связанные с организацией и проведением Первенства осуществляются за счет средств МАУ ДО «Спортивная школа №6».

8. Заявки на участие

Заявки на участие в Первенстве (приложение) направляются в формате PDF на электронную почту МАУ ДО «Спортивная школа №6»: sch6s@city.tambov.gov.ru.

Контактное лицо по вопросам участия в Первенстве заместитель директора по учебно-воспитательной работе Безрукова О.П., телефон 8(953)728-69-44.

Заявка

на участие в дистанционном первенстве среди общеобразовательных организаций, входящих в ассоциацию «Спортивные надежды», по берпи (за 1 минуту)

№ п/п	Ф.И.О. участника (полностью)	Число, месяц, год рождения	Наименование общеобразовательной организации	Подпись лица несущего ответственность за здоровье участника
1				
2				
3				
4				