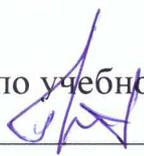


Утверждаю  
Проректор по учебной работе УрГЮУ  
  
\_\_\_\_\_ Д.В. Грибанов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении спортивных соревнований «Силовое многоборье», посвященных 75-летию Победы в Великой Отечественной войне**

#### **1. Общие положения**

1.1. Соревнования проводятся в целях привлечения студентов и сотрудников Уральского государственного юридического университета (УрГЮУ) к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства.

1.2. Соревнования по силовому многоборью проводятся в форме «онлайн-соревнований» по общей физической подготовке. «Онлайн-соревнования» – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

1.3. Основная задача – поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

#### **2. Цели и задачи**

2.1. Привлечение студентов и сотрудников УрГЮУ к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2.2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства участников соревнований.

2.3. Выявление сильнейших спортсменов университета

2.4. Формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у участников соревнований, их гражданского и патриотического воспитания.

#### **3. Руководство, организация и судейство**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований возлагается на спортивно-оздоровительный отдел Управления по внеучебной работе.

3.2. Спортивная (конкурсная) программа оценивается профессиональными судьями. *Главный судья соревнований* - Балалаева Марина Владимировна. *Судьи соревнований*: Попов Дмитрий Юрьевич, Окишев Дмитрий Сергеевич, Новоселова Марина Сергеевна.

3.3. Судейство проходит в закрытой форме. Оценка выступлений производится по десятибалльной шкале. Результаты подводятся по итогам

суммирования оценок всех судей. Решение судей является окончательным и обжалованию не подлежит.

#### **4. Сроки проведения соревнований**

- 4.1. Соревнования по «Силовому многоборью» проводятся в период с 28 апреля по 15 мая 2020 года.
- 4.2. Видеоматериалы принимаются до 17.00 15 мая 2020 года.
- 4.3. Видеоролики, отправленные позже установленного срока, рассматриваться судейской коллегией не будут.
- 4.4. Итоги подводятся с 15 по 20 мая 2020 года.

#### **5. Участники соревнований**

- 5.1. В соревнованиях по «Силовому многоборью» принимают участие студенты и сотрудники Уральского государственного юридического университета.

#### **6. Спортивная программа**

- 6.1. Комплекс «Силовое многоборье» должен состоять из следующих упражнений:
  - сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (требования комплекса ГТО) **5-10 раз**;
  - планка (3 варианта: стоя на предплечьях, стоя на руках и боковая планка (правым и левым боком) каждый вид планки выполняется по **10 секунд**;
  - присед на одной ноге (правой, левой) для мужчин: без опоры, для женщин: с опорой рукой о стену или спинку стула **5-10 раз**;
  - упражнение на пресс (любым способом) **10 раз**.
- 6.2. Все упражнения выполняются последовательно друг за другом без остановки для отдыха.

#### **7. Требования к конкурсным материалам**

- 7.1. Для участия в соревнованиях принимаются видеозаписи упражнений, снятые на статичную камеру. Не допускаются: дрожание камеры, остановка в работе видеокамеры во время записи упражнения, видео, записанное против окна или в темном помещении. Видеозаписи низкого качества к участию не допускаются.
- 7.2. Видеофайл должен содержать, указанные упражнения программы соревнований, название файла должно содержать данные участника (имя фамилия/ учебная группа (структурное подразделение университета)).
- 7.3. Принимаются видеофайлы любых размеров и форматов в виде ссылки для скачивания. Видеоролики должны быть загружены в YouTube.
- 7.4. Ссылку для скачивания этого файла нужно отправить судьям соревнований по WhatsApp: Балалаева М.В.: +79028727117, Окишев Д.С.: +79222178924; Новосёлова М.С.: +79126664223; Попов Д.Ю.: +79826602273.

## **8. Критерии оценки**

- 8.1. Техническое мастерство: техника выполнения силовых упражнений.
- 8.2. Оригинальность: креативность решений, творческая идея.
- 8.3. Имидж – самовыражение, спортивный внешний вид, зрелищность спортивного номера.

## **9. Определение победителей и награждение**

- 9.1. Места в личном первенстве определяются по наибольшему количеству баллов, набранных участником по каждому критерию оценки и в абсолютном первенстве среди юношей и девушек (для студентов).
- 9.2. Места в личном первенстве определяются по наибольшему количеству баллов, набранных участником по каждому критерию оценки и в абсолютном первенстве среди мужчин и женщин в возрастных категориях до 30 лет; до 40 лет; до 50 лет и старше 50 лет (для сотрудников).
- 9.3. Система оценивания 10-бальная. Максимальное возможное количество баллов – 40 в каждой номинации и 120 в абсолюте.
- 9.4. Участники соревнований по решению судейской коллегии награждаются за 1, 2, 3 место грамотами и медалями.