

УТВЕРЖДЕНО:

на заседании профсоюзного комитета

ППО «Богучанский алюминиевый завод» ГМПР

Протокол № 40 от « 13 » 05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ЗАО «БоАЗ»

 Е.А. Рапацевич

« ___ » _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивных соревнований

«День пионерии»

1. Цели проведения турнира

1.1. Спортивные соревнования проводятся с целью поддержания спортивной формы, привлечения к занятиям физической культурой и пропаганды здорового образа жизни среди работников ЗАО «БоАЗ» в период пандемии коронавирусной инфекции. Соревнования приурочены к празднованию Дня пионерии.

2. Место и дата проведения.

2.1. Соревнования проводятся с 14.05.2020г. по 19.05.2020г.

3. Участники соревнований

3.1. В соревнованиях участвуют команды, состоящие из 10 человек. В состав одной команды могут входить либо работники завода, работающие вахтовым методом, либо работники, работающие в обычном режиме. Заявки от смешанных команд не принимаются.

3.2. Каждая команда должна иметь собственную отличительную атрибутику (одинаковые кепки, повязки, футболки, накидки и т.д.);

4. Общие правила

4.1. Для участия в соревнованиях до 15.05.2020г. включительно отправить заявку на участие в свободной форме на электронный адрес: prboaz@yandex.ru. В заявке необходимо указать ФИО (полностью) и подразделение каждого участника, кто из участников является капитаном и его номер телефона.

4.2. После отправки заявки необходимо до 18.05.2020г. включительно отправить видео с выполнением пяти испытаний каждым участником команды на электронный адрес prboaz@yandex.ru, в теме письма обязательно указать «на конкурс».

5. Правила соревнований

5.1. Соревнования проводятся в «дистанционном» режиме путем видеосъемок выполнения испытаний участниками.

Важно! Съемка должна проводиться из такого ракурса, чтобы было видно правильность выполнения испытания.

5.2. На видео должно быть зафиксировано принятие исходного положения (начиная от входа в зону выполнения испытания), выполнение испытания и окончание испытания (выход из зоны прохождения испытания).

5.3. Выполнять испытания должен каждый участник команды.

5.4. Виды испытаний:

5.4.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

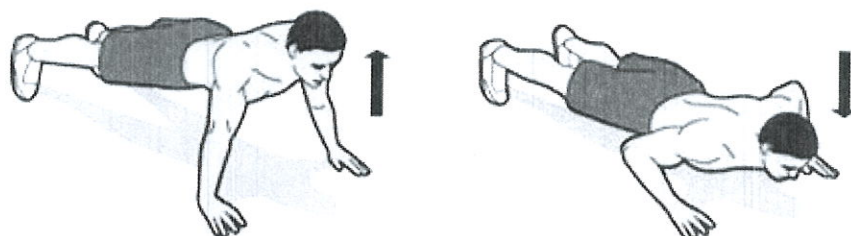
упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



За каждое правильно выполненное сгибание и разгибание присуждается 1 балл.

5.4.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;