**ПОЛОЖЕНИЕ**

**ОТКРЫТЫХ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Эпидемия COVID-19 добралась до России. Во многих регионах страны введен карантин, режим самоизоляции. Приостанавливается деятельность общественных организаций, учреждений, фирм. Запрещено проведение общественных мероприятий, в том числе – спортивных. Деятельность спортивных объектов заморожена.

Но! Уныние, безделье, гиподинамия – не наш путь. Любители физкультуры и спорта переходят на тренировки в режиме онлайн, спортивная жизнь продолжается!

Несомненно, очень скоро мы вернемся к привычному ритму жизни, поэтому не стоит терять время и нарушать непрерывность системы спортивной подготовки.

В сложившихся обстоятельствах компания «Арта-спорт» предлагает новый формат спортивных мероприятий: открытые многоэтапные **«Онлайн-соревнования 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.

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

**Принципы проведения соревнований:**

* + выполнение участником спортивного задания (упражнений) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров);
  + дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных по E-mail материалов от участников, выявление лучших и публикация результатов соревнований;
  + соблюдение участником требований Оргкомитета, прописанных в Регламенте.

1. **УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКОВ**

* для участия в первом этапе онлайн-соревнований, который будет проведен **11 и 12 апреля 2020 г. (суббота и воскресенье)**, необходимо зарегистрироваться на сайте проводящей организации <http://arta-sport.ru/> до 10.04.20, до 18:00.
* 10.04.20, в 21:00 на сайте <http://arta-sport.ru/> будут представлены стартовый протокол и окончательный регламент проведения онлайн-соревнований.
* телефоны для справок:

8-916-636-37-10 Ирина (вопросы по организации);

8-925-437-29-40 Вадим (вопросы по регламенту).

**В открытых онлайн-соревнованиях по ОФП могут принять участие все желающие в соответствующей возрастной группе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сокращенное наименование группы** | **Полное**  **наименование группы** | **Год рождения** |
| 1 | ДМ1, ДД1 | дети-мальчики, девочки первой группы | 2010 г.р. и мл. |
| 2 | ДМ2, ДД2 | дети-мальчики, девочки второй группы | 2008-2009 г.р. |
| 3 | Ю мл, Д мл | юноши, девушки младшего возраста | 2006-2007 г.р. |
| 4 | Ю ср, Д ср | юноши, девушки среднего возраста | 2004-2005 г.р. |
| 5 | Ю ст, Д ст | юноши, девушки старшего возраста | 2002-2003 г.р. |
| 6 | М0, Ж0 | мужчины, женщины основного возраста | 2001-1980 г.р. |
| 7 | М1, Ж1 | мужчины, женщины первой возрастной группы | 1979-1970 г.р. |
| 8 | М2, Ж2 | мужчины, женщины второй возрастной группы | 1969-1960 г.р. |
| 9 | Ж3 | женщины третьей возрастной группы | 1959 г.р. и ст. |
| 10 | М3 | мужчины третьей возрастной группы | 1959-1950 г.р. |
| 11 | М4 | мужчины четвертой возрастной группы | 1949 г.р. и ст. |

Стартовый взнос на первом этапе отсутствует.

1. **РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ, ТРЕБОВАНИЯ**

**ПЕРВЫЙ ЭТАП - 11 и 12 апреля 2020 г. (суббота и воскресенье) с 08:00 до 20:00** участникам, прошедшим предварительную регистрацию, предлагается выполнить комплекс из трех упражнений **в домашних условиях** (квартира, дом, лестничная площадка, пр.), с обязательным соблюдением ряда требований.

**Требования к одежде:**

Для удобства оценки угловых характеристик на спортсмене обязательно должна быть облегающая спортивная форма:

* велосипедки;
* топы;
* лосины;
* обтягивающие футболки и пр.

**Порядок записи видеофайлов** (одно упражнение – один файл):

* включаем компьютер;
* проверяем наличие интернета;
* запускаем любой браузер (GoogleChrome, Яндекс–браузер, Opera и т.п.);
* запускаем сайт **time100.ru;**
* включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
* наводим камеру на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте **time100.ru**;
* наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);
* участник представляется (фамилия, имя, год рождения);
* участник приступает к выполнению упражнения;
* по окончанию упражнения, телефон (камера) наводится на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дата дату на сайте **time100.ru**;
* файл сохраняется для отправки судьям.

**Порядок отправки и обработки видеофайлов:**

* после выполнения всех упражнений, три видеофайла отсылаются в день проведения соревнований – **11 и 12 апреля 2020 г. с 08:00 до 21:00** (на ПЕРВОМ ЭТАПЕ) на электронную почту: arta-video@ya.ru
* в теме письма необходимо указать фамилию, имя, год рождения, принадлежность к организации (файл подписать ФИ);
* присылая видеофайлы, участник автоматически соглашается с их публикацией на YouTube-канале компании Арта-спорт:

<https://www.youtube.com/channel/UCGx1j5fNZK8_V_IdyqPrfew>;

* все видеофайлы будут находиться в свободном доступе на яндекс диске в течении нескольких дней;;
* при возникновении технических сложностей с отправкой видеофайлов**,** разрешается загрузить файл на свой канал YouТube, либо Вконтакте, а затем прислать ссылку организаторам, если же и в этом случае возникнут трудности, просьба обращаться по телефону: **8-902-507-98-87 Михаил.**

1. **ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ**

Основания для дисквалификации участника:

* видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи экрана компьютера или смартфона, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
* видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением);
* неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
* в видеоролике нет начальной или конечной записи с временем с сайта **time100.ru.**

1. **ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРВЕНСТВА**

**И УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

**Общие условия:**

* онлайн-соревнования проводятся по Кубковой системе;
* *ПЛАНИРУЕТСЯ* Кубок, состоящий из четырех соревновательных блоков:

**весенний –** апрель – май; **летний –** июнь – август; **осенний** – сентябрь – ноябрь, **зимний** – декабрь

* организаторами предусмотрено регулярное проведение этапов (предположительно 1 раз в неделю по субботам и воскресеньям, точная дата будет представлена за 7 дней до онлайн-старта), на каждом этапе предусмотрено не менее трех упражнений;
* результат вычисляется судьями, посредством хронометрирования и анализа видео ролика;
* окончательные результаты ПЕРВОГО ЭТАПА будут представлены на сайте <http://arta-sport.ru/> не позднее **18:00, 14 апреля 2020 г.** (далее на этапах - в течение 2 суток после соревнований)
* протесты принимаются на эл. почту arta-video@ya.ru в течение 2 часов после публикации результатов на сайте <http://arta-sport.ru/> (т.е. до 20.00, 14 апреля 2020 г.)

**Определение первенства на этапе:**

* индивидуальный зачет в рамках соревновательного этапа определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме ТРЕХ упражнений, участник, выполнивший менее трех упражнений не может претендовать на место на данном этапе (критерии выполнения упражнения представлены в методических рекомендациях к каждому упражнению);
* при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
* при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых, начиная с М0, Ж0) участнику.

**Определение первенства в соревновательном блоке:**

* для определения победителя весеннего/летнего/осеннего/зимнего блоков суммируется 60 % лучших результатов (из числа проведенных этапов в каждом блоке);
* при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
* при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых) участнику.

**Определение первенства в Кубковом зачете:**

* победителем открытых еженедельных «Онлайн-соревнований по общей физической подготовке – 2020» становится участник набравший наименьшее количество мест-очков по сумме четырех соревновательных блоков;
* при равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится участник, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
* при равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых) участнику.
* участники, не имеющие 60% зачетных этапов от общего количества проведенных, для определения результата в серии онлайн-соревнований не рассматриваются.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

* победители и призеры на этапах (I-III места в каждой группе) будут награждены онлайн-дипломами;
* победители и призеры весеннего/летнего/осеннего/зимнего блоков (I-III места в каждой группе) будут награждены призами отдельно за каждый блок;
* победители и призеры по итогам Кубкового зачета (I-III места в каждой группе) будут награждены ценными призами.