

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Президент БРОО КАМ «Эра»**

\_\_\_\_\_  
**Я.А. Крупнов**  
**«19» мая 2020 г.**

## **Положение о проведении соревнований «Богатырский Рейтинг»**

### **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Богатырский рейтинг (далее – Рейтинг) - это соревнования по атлетическим дисциплинам, в которых используется бальная система оценки максимально возможных спортивных достижений каждого атлета, для составления единого Рейтинга спортсменов по Белгородской области.

В связи с текущей ситуацией, соревнования проводятся в онлайн формате. Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

Целью Рейтинга является привлечение молодежи к здоровому образу жизни, популяризация самоподготовки и массового спорта.

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

### **II. 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 Положении.

### **III. ОРГАНИЗАТОРЫ РЕЙТИНГА**

Общее руководство подготовкой и проведением оценочных испытаний осуществляет БРОО «Клуб атлетического многоборья «Эра». Непосредственное проведение Рейтинга возлагается на судейскую коллегию.

### **IV. УЧАСТНИКИ РЕЙТИНГА**

К участию допускаются мужчины и женщины от 14 лет, имеющие необходимый уровень спортивной подготовки. Соревнования проводятся в 2х номинациях – мужской и женской.

Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с их травмами.

## V. ПРОГРАММА РЕЙТИНГА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

№ п\п	Дата	Испытание	Формат проведения
1	25 мая – 1 июля	1. Присед на 1 ноге 2. Подтягивания 3. Отжимания 4. Комплекс: бёрпи, складка, прыжок через препятствие, присед с весом	Онлайн сдача

## VI. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

### 1. Присед на 1 ноге:

Лимит времени -2 минуты. Один раз за указанный период можно поменять ногу. Число приседаний на правой ноге суммируется с приседаниями на левой. Итоговая сумма и будет вашим результатом. Когда поднимаетесь из положения «сидя на 1й ноге», нельзя опираться на другую ногу и помогать себе руками.

Мужчины приседают без использования опоры, женщины – с опорой.

### 2. Подтягивания хват сверху

Делаем упражнение на максимальное количество повторений. Лимит времени - 3 минуты.

### 3. Отжимания.

Касание грудью платформы высотой 7 см (можно использовать пару книг, к примеру). Делаем упражнение на максимальное количество повторений. Лимит времени - 3 минуты.

### 4. Комплекс:

Участники выполняют следующий комплекс последовательных упражнений: бёрпи, складка, прыжок через препятствие, присед с весом. Препятствием и весом служит 5-литровая баклажка с водой. Мужчины держат баклажку на вытянутой вверх руке. Девушки приседают без веса!!!

Упражнения выполняются по 15 повторов каждое. Чем меньше затрачено времени на выполнение, тем лучше результат.

\* По технике выполнения будут сняты подробные видео и размещены в официальной группе ВКонтакте <https://vk.com/bogatirskireiting> и на ютуб-канале Богатырского клуба «Эра»

[https://www.youtube.com/channel/UC06S7nJoFCAqAfvtf5osyg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC06S7nJoFCAqAfvtf5osyg?view_as=subscriber)

## VII. ПОРЯДОК ЗАПИСИ ВИДЕОФАЙЛОВ (одно упражнение – один файл)

**Все упражнения** записываем на смартфон/видеокамеру (пр. устройства) таким образом, чтобы хорошо просматривалась техника выполнения упражнения.

Во время записи, должен быть хорошо виден секундомер.

## VIII. ПОРЯДОК ОТПРАВКИ И ОБРАБОТКИ ВИДЕОФАЙЛОВ

После выполнения всех упражнений, 4 видеофайла отсылаются на электронную почту: [breiting@yandex.ru](mailto:breiting@yandex.ru).

**Видеозапись можно прислать только 1 раз!!!**

В теме письма необходимо указать фамилию, имя, год рождения, населенный пункт. А также удобный способ связи с Вами (телефон и адрес странички в соц.сетях).

Присылая видеофайлы, участник автоматически дает согласие на обработку своих персональных данных БРОО КАМ «Эра».

\*Все видео-файлы будут находиться в свободном доступе на яндекс диске в течение нескольких дней;

\*\*При возникновении технических сложностей с отправкой видеофайлов, разрешается загрузить файл на свой канал YouTube, либо Вконтакте, а затем прислать ссылку организаторам, если же и в этом случае возникнут трудности, просьба обращаться по телефону: 8-910-324-25-60 Марина.

## **IX. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ**

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- неудачно выбран ракурс съемки/ плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения/ грубые ошибки в технике выполнения упражнения (в этом случае участнику будет предложено переснять упражнение в течение 3х дней).

## **X. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В соревнованиях «Богатырский Рейтинг» разыгрывается личное первенство.

Участникам по итогу номинации будут присваиваться баллы, по убыванию (первое место - максимальное количество баллов, последнее -минимальное). Участнику, пропустившему упражнение, будет присужден минимальный результат. Победу одерживает спортсмен, набравший максимальное количество баллов.

Результаты каждого участника измеряются исключительно внутри номинации, результат каждого атлета сравнивается только с результатами атлетов одной с ним номинации.

Для определения первенства в соревновательном блоке, выбирается результат с наибольшим числом повторений/наименьшим временем в номинации.

Результат вычисляется судьями, посредством хронометрирования и анализа видеоролика.

Окончательные результаты этапа представляются в группе <https://vk.com/bogatirskireiting> и на сайте [era.nko31.ru](http://era.nko31.ru) не позднее 7 июля 2020 г. (в течение 7 суток после окончания срока приема видеороликов).

Протесты принимаются в свободной форме на эл. почту [breiting@yandex.ru](mailto:breiting@yandex.ru) в течение 1 суток после публикации результатов.

## **XI. НАГРАЖДЕНИЕ**

Награждение в каждом районе состоится согласно план-графику выездов в районы.

О дате награждения в каждом конкретном районе будет сообщено в группе <https://vk.com/bogatirskireiting> и на сайте [era.nko31.ru](http://era.nko31.ru) не позднее, чем за 7 дней до назначенной даты.

Каждый участник получит фирменный тренировочный дневник от КАМ «Эра».

Спортсмены, занявшие первые три места в каждом упражнении, награждаются эксклюзивными дипломами, призами от спонсоров.

Победители абсолютного первенства в каждой номинации награждаются эксклюзивными футболками, медалями, дипломами, призами от спонсоров.

## **XII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение соревнований «Богатырский рейтинг» осуществляется Клубом атлетического многоборья «ЭРА». Соревнования проводятся с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

## **XIII. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Медицинское обеспечение онлайн-соревнований формируется и применяется участниками соревнований самостоятельно или с помощью сопровождающих (тренеры, родители, члены семьи, пр.). Методология медицинского обеспечения изложена в Приказа Минздрава РФ № 134н от 01.03.2016 г. «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

Компания-организатор не несет ответственности за возможный ущерб здоровью участника, причиненный при участии или вследствие участия спортсмена в онлайн-соревнованиях.

Следование требованиям техники безопасности при выполнении упражнений – важнейший принцип проведения онлайн-соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении онлайн-соревнований – обязанность и ответственность родителей участников детских групп и взрослых участников.

К онлайн-соревнованиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.).

## **XII ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ВЗНОС**

Участие в соревнованиях бесплатное.

### **Телефоны для справок:**

8-980-522-87-77 — главный судья соревнований Крупнов Ярослав Алексеевич (<https://vk.com/krupnovjaroslav>).

### **Судейская коллегия**

Главный судья – Крупнов Ярослав Алексеевич

Судья – Дранев Владимир Юрьевич