

**2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проходит в два этапа:

**I этап** (2-14декабря 2020 г.) – соревнования среди учебных групп, курсов, факультетов очной формы обучения профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Липецкой области (по месту нахождения учебного заведения). По итогам соревнований создается сборная команда образовательной организации.

**II этап** (15-17 декабря 2020 г.) – Фестиваль среди команд профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Липецкой области (г. Липецк) в онлайн-режиме с предоставлением видеоматериалов судейской коллегии.

Сроки проведения II этапа Фестиваля утверждаются Оргкомитетом и доводятся до участников Фестиваля дополнительно, но не позднее, чем за три недели до начала этапа.

**3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

Организаторами Фестиваля на территории Липецкой области являются:

* управление физической культуры и спорта Липецкой области;
* управление образования и науки Липецкой области;
* Липецкое региональное отделение Российского студенческого спортивного союза;
* Липецкая областная молодежная общественная организация «Ассоциация студентов Липецкой области».

Общее руководство организацией Фестиваля осуществляют управление физической культуры совместно с Липецкой областной молодежной общественной организацией «Ассоциация студентов Липецкой области».

Полномочия управления физической культуры и спорта Липецкой области, как организатора Фестиваля, осуществляются ГБУ ЛО "Центр развития и мониторинга физической культуры и спорта".

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Липецкую областную молодежную общественную организацию «Ассоциация студентов Липецкой области» и судейскую коллегию.

**4. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ**

К участию в Фестивале допускаются команды, состоящие из студентов и аспирантов **очной** формы обучения профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Липецкой области (далее – Участники).

Участниками команды являются юноши и девушки от 16 лет и старше.

Все Участники фестиваля должны иметь соответствующую правилам соревнований подготовку и допуск врача.

Судейская коллегия по видам спорта состоит из представителя федерации по виду спорта, помощника главного судьи, рекомендованного председателем профильной федерации, и представителя от ЛОМОО «АСО» (представленных спортивными клубами образовательных организаций высшего образования). В случае возникновения вопросов при оценке результатов окончательное решение принимает коллегия оргкомитета под руководством главного судьи соревнований.

**5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

В программу фестиваля включены следующие виды спорта:

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Мини-футбол;
4. Фитнес-аэробика;
5. Быстрые шахматы;
6. Плавание;
7. Силовое многоборье.

**БАСКЕТБОЛ**

Лично-командные соревнования, которые проводятся среди юношей и девушек.

В зависимости от количества заявившихся команд судейская коллегия определяет систему проведения соревнований.

Состав каждой команды – 3 человека

В личных соревнованиях от образовательной организации могут быть представлены не более 2 человек.

- участник получает баллы согласно занятому месту (Приложение 1);

- призеры и победители определяются по сумме баллов, полученных во всех комплексах;

- при некачественном выполнении упражнения судья имеет право попросить повтор выполнения либо не засчитать выполнение;

- победитель в командном первенстве определяется по сумме баллов всех участников команды.

В случае равенства баллов победителем признается тот, у кого больше первых мест. В случае равенства первых мест считаются кол-ва 2 мест и т.д.

**Упражнения для юношей:**

1. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Точки соответствуют 0, 90, 180 градусов. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по **ПЯТЬ** бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков. Партнерам разрешается подавать мяч.
2. «Упражнение снайпера» с пяти точек из-за трехочковой линии. Точки соответствуют 0, 45, 90, 135, 180 градусов. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по **ТРИ** броска с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков. Партнерам разрешается подавать мяч.
3. Броски в парах (задействовано все игроки по кругу). Выполняется по **ПЯТЬ** бросков совершенных из зоны двухочковых бросков (внутри трехочковой линии), за исключением **зоны трех секунд**. Точки соответствуют 0, 90, 180 градусов (каждая точка закреплена за одним из игроков команды: одна точка - один игрок). После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков.
4. Броски в парах с любой дистанции после длинной передачи. Выполняются одним мячом. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол, из той точки, в которой он поймал мяч. Побеждает та пара, которая раньше забьет 10 мячей.
5. Броски в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Броски совершаются из зоны двухочковых бросков (внутри трехочковой линии), за исключением **зоны трех секунд**. Смена мест происходит после каждого броска по кругу. Оценивается, количество попаданий за 2 минуты выполнения броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину.
6. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера. После выполнения броска игрок возвращается за трехочковую зону и продолжает. Оценивается, количество попаданий за 2 минуты выполнения броска. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков.
7. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке. После выполнения броска игрок возвращается за трех очковую зону и продолжает. Оценивается, количество попаданий за 2 минуты выполнения броска. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков. Партнерам не разрешается подавать мяч.

**Упражнения для девушек:**

1. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Точки соответствуют 0, 90, 180 градусов. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по **ПЯТЬ** бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков. Партнерам разрешается подавать мяч.
2. «Упражнение снайпера» с пяти точек из-за трехочковой линии. Точки соответствуют 0, 45, 90, 135, 180 градусов. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по **ТРИ** броска с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков. Партнерам разрешается подавать мяч.
3. Броски в парах с любой дистанции после длинной передачи. Выполняются одним мячом. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол, из той точки, в которой он поймал мяч. Побеждает та пара, которая раньше забьет 10 мячей.
4. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера. После выполнения броска игрок возвращается за трехочковую зону и продолжает. Оценивается, количество попаданий за 2 минуты выполнения броска. В командном соревновании суммируется время всех 3 игроков.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Лично-командные соревнования, которые проводятся среди команд юношей и девушек. В зависимости от количества заявившихся команд, судейская коллегия определяет систему проведения соревнований. Состав команды – 3 человека.

В личных соревнованиях от образовательной организации могут быть представлены не более 2 человек.

За каждый соревновательный комплекс:

- участник получает баллы согласно занятому месту (Приложение 1);

- призеры и победители определяются по сумме баллов, полученных во всех комплексах;

- при некачественном выполнении упражнения, судья имеет право попросить повтор выполнения либо не засчитать выполнение;

- победитель в командном первенстве определяется по сумме баллов всех участников команды.

В случае равенства баллов, победителем признается тот, у кого больше первых мест. В случае равенства первых мест считаются кол-ва 2 мест и т.д.

**Упражнения для девушек и юношей:**

1. Подача на точность по зонам 1, 6, 5 (ширина зоны – 3метра, длина – 5метров от лицевой линии). Дается по 5 попыток для попадания в каждую из зон для каждого из участников команды. Подачу игроки выполняют поочередно в одну и ту же зону. Считается количество попаданий и время, затраченное на выполнение упражнений всей командой.
2. Подача на точность по зонам 2,3,4 (ширина зоны 3 метра, длина зоны 4 м от сетки). На попадание в каждую зону дается по 5 попыток для попадания в каждую из зон для каждого из участников команды. Подачу игроки выполняют поочередно в одну и ту же зону. Считается количество попаданий и время, затраченное на выполнение упражнений всей командой.
3. Два квадрата 1метр х1метр находятся в углах площадки, касаясь лицевой и боковой линии. Два игрока находятся на другой стороне площадки в зонах 2 и 4, третий - в зоне – 3. Два игрока поочередно производят атакующий удар с передачи третьего игрока. Задача: попасть мячом в квадрат. Балл засчитывается команде, если мяч коснулся линии квадрата или попал внутрь. Каждому игроку дается 10 попыток (по 5 попыток в каждый квадрат). Затем игроки зон 2 и 4 меняются местами и повторяют упражнение. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество баллов. При равенстве баллов засчитывается время выполнения упражнения.
4. Один игрок располагается в зоне 4, второй игрок располагается напротив него через сетку в зоне 2, связующий игрок находится на стороне, где находится мяч. После приема мяча одним из игроков связующий делает ему передачу и перемещается под сеткой на другую сторону для того, чтобы отдать передачу игроку с другой стороны. Игроки нападающим ударом направляют мяч через сетку точно в руки своему партнеру с целью сохранить мяч в игре. Один нападающий удар после которого мяч попал в партнера на другой половине площадке – 1 балл. Нападающий удар выполняется с задней линии. Дается три попытки, в зачет идет лучшая.

**МИНИ-ФУТБОЛ**

Соревнования лично-командные. Состав команды – 3 человека.

В зависимости от количества заявившихся команд судейская коллегия определяет систему проведения соревнований.

- участник получает баллы согласно занятому месту (Приложение 1);

- призеры и победители определяются по сумме баллов, полученных во всех комплексах;

- при некачественном выполнении упражнения, судья имеет право попросить повтор выполнения либо не засчитать выполнение;

- победитель в командном первенстве определяется по сумме баллов всех участников команды.

В случае равенства баллов, победителем признается тот, у кого больше первых мест. В случае равенства первых мест считаются кол-ва 2 мест и т.д.

**Упражнения 1, 2:**

Упражнение проводится на площадке 24\*12, по периметру которой (в углах) расставляются конусы высотой не менее 50 см. Ведение мяча осуществляется любой частью подъёма в двух упражнениях:

- ведение мяча правой ногой в направлении движения против часовой стрелки;

- ведение мяча левой ногой в направлении движения по часовой стрелке.

По сигналу участник ведет мяч от линии старта, расположенной у конуса №1, перпендикулярно линии длины площадки, по периметру площадки, обегая при этом конусы №2, 3, 4 и финиширует на линии финиша, расположенной у конуса №1, перпендикулярно линии ширины площадки. Секундомер запускается по сигналу (свистку). Остановка секундомера осуществляется после пересечения мяча линии финиша.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- за каждое необбегание фишки - плюс 5 секунд;

- за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунд;

- за смену ног - плюс 5 секунд за каждое касание другой ногой.

Победителем считается участник, выполнивший упражнение за минимальный промежуток времени с учетом штрафных секунд.

**Упражнение** **3.** Ведение мяча с обводкой стоек с последующим удар в ворота размером2х3 м (в цель).

На середине одной из лицевых линий площадки размером 24х12 м устанавливаются мини-футбольные ворота размером 3x2м. На противоположной лицевой линии в центре располагается место старта. На одной линии с местом старта расположены пять конусов высотой не менее 50 см с расстоянием между ними 2 м. Расстояние от линии старта до первого конуса 5 м. По сигналу (свистку) участник ведет мяч к конусу №1, обыгрывает последовательно конусы 1, 2, 3, 4, 5. Далее спортсмен ведет мяч к линии удара по воротам, расположенной по центу в 6 метрах от ворот и представляющую собой линию длиной 5 м, ограниченную конусами с обеих сторон, после чего наносит удар верхом в створ ворот. Секундомер запускается по сигналу (свистку). Остановка секундомера осуществляется после пересечения мяча линии ворот либо лицевой линии в случае непопадания мяча в створ ворот.

**Оценивание:** упражнение считается законченным, если участник обвел все 5 конусов и выполнил удар по воротам.

Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- непопадание по воротам - плюс 10 секунд;

- за каждое необбегание конуса - плюс 5 секунд;

- за выполнение удара по воротам ближе 6 м - плюс 5 секунд;

- за выполнение удары из-за конуса, обозначающего границы линии ворот – 5 секунд;

- за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунд.

**Упражнение 4**. «Keepie-uppie»

Участники соревнования должны выполнить упражнение «жонглирование мячом, чеканка».

Правила выполнения жонглирования мячом заключаются в последовательном выполнении ударов по футбольному мячу 5 размера (мяч №5) правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, пяткой, носком, подошвой, бедром), грудью, плечом и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами. В случае повторения удара одной и той же частью тела два и более раза упражнение не останавливается, но количество ударов в таком случае засчитывается за один, а счёт начинает продолжаться лишь после выполнения последующего удара другой частью тела либо другой ногой.

Не допускается касание мяча руками (пальцы, ладони, локти, предплечье) и касание мяча земли (пола). В таком случае упражнение считается законченным, а результат считается равным количеству правильно выполненных ударов до момента касания мяча рук либо земли (пола). Максимальное время выполнения упражнения (жонглирования) 5 минут.

В личном первенстве каждый спортсмен выполняет жонглирования самостоятельно. Количество участников от одного учебного учреждения ограничено 3 спортсменами.

В командном первенстве жонглирование выполняется одним мячом в паре, т.е. двумя участниками. При этом каждый участник команды может совершить не более 5 последовательных ударов по мячу, независимо от того, какой частью тела либо какой ногой они были выполнены (одной и той же или разными), после чего должен переправить мяч своему партнеру. Т.е. мяч переправляется партнеру пятым касанием (ударом). Результат в упражнении представляется в виде суммы правильно выполненных ударов разными частями тела обоих участников команды в течение 5 минут.

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Соревнования командные по фитнес-аэробике, которые проводятся в соответствии с международными правилами FISAF.

Судейская коллегия состоит из главного судьи и 4 судей по технике.

Судьями оценивается исполнение упражнений всех блоков соревновательной комбинации каждым участником команды по следующим критериям:

**Техника**

• умение участников команды демонстрировать комбинации (блоки, исполнения соединения, движения, элементы) с максимальной точностью при правильном положении тела, осанки и под мышечным контролем;

• движения рук, ног, положение головы и стоп должны быть сильными (не расслабленными) и иметь определенную законченную форму;

• отсутствие исполнения запрещенных движений (участники повторяют за судьй-презентером, все остальные движения, элементы считаются запрещенными).

**Выносливость**

•умение группы демонстрировать одинаковую физическую подготовленность на протяжении выполнения всей комбинации (блока, соединения, движения, элемента);

• слитность движений (без ненужных пауз и остановок);

•выполнение комбинации без демонстрации усталости (неуверенности\напряженности\затруднений), без усилий, легко;

• единая выразительность эмоций не только на лицах, но и в положении тела участников. Через выразительность демонстрируется физическая подготовка и способность контролировать движения.

**Координация**

• умение участников команды демонстрировать комбинацию (блок, соединение, движение, элементы) без ошибок, в соответствии с тем порядком, который демонстрирует судья-резентор (координационная сложность);

• умение демонстрировать ловкость, без затруднения выполнять комбинацию;

• умение участников команды исполнять комбинацию синхронно (одновременно в музыку и в одно и тоже время).

За два дня до соревнований в организации присылают видео, которое необходимо выучить и прислать без фото и видео корректировок.

Далее в режиме «реального времени» педагог или ассистент осуществляет видеозапись исполнения всеми участниками команды соревновательной программы (для дальнейшей отправки организаторам снятого ролика).

Технические рекомендации к снятию данного ролика отражены в следующих требованиях:

- для съемки необходимо использовать или видеокамеру или мобильный смартфон на штативе (для стабильного фиксирования съемки);

- съемка видеоролика должна производиться на основную камеру смартфона (в случае его использования) в разрешении Full HD (1920х1080) с частотой кадров не ниже 25- 30 к/с;

- ракурс съемки – фронтальный (по центру), чтобы все участники команды полностью попадали в кадр во время всего исполнения соревновательной программы.

Съемка должна осуществляться одним дублем, без монтажа, в режиме «реального времени».

Количество участников от каждого учебного заведения не более 7 человек в каждой дисциплине (по выбору учебного заведения). Во время регистрации участникам выдаются номера. Участники выполняют соревновательную аэробно-танцевальную комбинацию, демонстрируя свою физическую форму, легкость и скорость разучивания. Победители определяются соответственно 1, 2 и 3 место.

Все участники оцениваются по следующим критериям:

|  |  |
| --- | --- |
| Правильное положение тела и качество исполнения движений | 10 баллов |
| Выносливость, физическая подготовка (остановки и паузы во время выполнения штрафуются) | 10 баллов |
| Легкость и скорость разучивания | 10 баллов |
| Исполнение комбинаций (энергичность и техничность) | 10 баллов |
| Презентация (подача) и внешний вид | 10 баллов |

**Ошибки**, за которые сбавляют баллы

Малая: Несущественное отклонение от безошибочного исполнения.

Средняя: Существенное отклонение от безошибочного исполнения. Неправильное выполнение элемента. Нарушение осанки. Не корректное положение линии рук и ног при выполнении комбинации.

Грубая: Падение. Остановка участника. Солирование. Пропуск, невыполнение элементов. Участник самостоятельно покинул площадку для соревнований во время выполнения комбинации.

Спортсмены должны иметь спортивную обувь, предназначенную для занятий аэробикой.

Костюмы участников должны быть из непрозрачного материала. Запрещена одежда, отражающая военную тематику, религиозный культ.

**БЫСТРЫЕ ШАХМАТЫ**

Соревнования лично-командные. Состав команды: 2 юношей и 2 девушки (2+2).

Соревнования проводятся по швейцарской системе в 7 или 9 туров на игровой платформе Lichess (<https://lichess.org>) клубом EGU Chess Club.

Количество туров зависит от числа участников, количество туров будет определено после окончания регистрации, за 15 минут до начала турнира.

Проводятся 2 (два) личных турнира: среди юношей и среди девушек.

Контроль времени: 7 минут + 2 секунды за каждый сделанный ход;

Начало турниров в 10:00, окончание регистрации - в 9:45.

Для участия необходимо:

1) Зарегистрироваться на платформе личесс

2) Вступить в клуб EGU Chess Club, ссылка клуба на вступление - <https://lichess.org/team/egu-chess-club> (нажать на кнопку «вступить в клуб»).

3) Зарегистрироваться в нужном турнире, ссылка – ….. (нажать на кнопку «участвовать»).

Соревнования проводятся по правилам вида спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта России № 654 от 17.07.2017 г. в редакции приказа Министерства спорта России от 19.12.2017 г. № 1087 с необходимой коррекцией, учитывающей особенности игры в Интернете. На платформе Lichess созданием турнира занимается клуб egu\_chess\_club.

Жеребьевка осуществляется автоматически платформой Lichess, согласно швейцарской системе.

За использование компьютера (мобильного телефона или иного электронного устройства) и получения подсказок в любом виде (читерство) игроку засчитывается поражение в партии и такой игрок будет исключен из турнира, а его результаты будут обнулены. На турнире будет действовать античитерская комиссия, которая будет принимать решения об исключении игроков из турнира, фактах читерства и обнулении их результатов. Решение античитерской комиссии является окончательным, в связи с этим протесты на ее решение не принимаются. Состав комиссии: Дзантиев Заур (Грязи, ССВК), Курбатов Андрей (Липецк, ССВК) и Логвинов Кирилл (Елец, СС1К).

Победители и призеры в личном зачете определяются по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков, места определяются:

- по коэффициенту Бухгольца;

- по личной встрече;

- по количеству побед.

Победитель и призеры в общекомандном зачете определяются по наибольшей сумме личных очков, набранной всеми игроками команд (как мужской, так и женской в совокупности). В случае равенства очков, предпочтение отдается той команде, у участников которой будет наименьшая сумма мест в личном зачете (как мужской, так и женской в совокупности).

Победители и призеры в командном зачете (мужском и женском) определяются по наибольшей сумме личных очков, набранной всеми участниками команды. В случае равенства очков, предпочтение отдается той команде, у участников которой будет наименьшая сумма мест в личном зачете.

**ПЛАВАНИЕ**

Соревнования лично-командные. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. Соревнования проводятся по правилам, разработанными в полном соответствии с «Правилами Международной федерации плавания».

В плавании проводятся соревнования по следующим способам и дистанциям: вольный стиль (девушки) – 50 м, вольный стиль (юноши) –

50 м, эстафета вольным стилем – 4х50 м (смешанная).

**СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ**

Соревнования лично-командные. Состав команды – 4 юноши и 4 девушки. Многоборье включает виды испытаний, характеризует основные показатели общей физической подготовки участника. Каждый участник в команде выполняет по 5 упражнений.

**Упражнение 1.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)  
Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз. Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается. Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх. Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед. Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу. Локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону. На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела. Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Расстояние между грудью и полом не более чем 5 см. Локти должны образовывать прямой угол.

Нарушения: нарушение прямой линии; касание бедрами пола; нарушение исходного положения при отдыхе (прогиб или «домик» в поясничном отделе); расстояние между грудью и полом более чем 5 см; локти разведены относительно туловища более чем на 45 градусов;

Отжимания, выполненные с нарушением требований, не засчитываются.

**Упражнение 2.** Приседания

Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты, колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны.

Такое положение предотвратит деформацию колена. Втяните мышцы живота и ягодиц. Разделите бедра и убедитесь, что вес тела сконцентрирован на пятках. Не отрывайте ноги от земли. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь. Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.

Помните: колени не должны выступать за линию носка. Единственное исключение — люди, чье телосложение заставляет их выходить за линию стоп, то есть очень высокие или имеющие длинные ноги. В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом. В случае более натренированных людей допускается угол 60 градусов. При подъеме подтяните ягодицы и слегка подтолкните таз вперед. Время выполнения задания 1 минута.

**Упражнение 3.** Подтягивание на высокой перекладине (подтягивание юноши)

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц; подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков; в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной;  
Опускание тела также происходит плавно – продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела;

Дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске делать вдох;

Хват должен быть крепким;

Корпус должен быть расположен строго вертикально.

**Упражнение 4**. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его не более 2 секунд. и продолжает выполнение испытания.  
  
 **Упражнение 5**. Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

Исходная позиция — лежа на спине: руки находятся за головой, локти расставлены в стороны, лопатки расправлены, ноги согнуты в прямой угол, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры). Оторвать лопатки от пола и приподнять верхнюю часть торса, сохраняя неподвижность поясницы.  
 В верхней точке задержаться не более 2секунд, почувствовать предельное сокращение мышц и плавно возвратиться в исходную позу и и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд.

Ошибки, за которые может быть применен штраф: отрыв таза от пола во время подъем туловища; руки не сцеплены в замок за головой; время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд; неправильное положение рук; ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты; отрыв ступней от пола; при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер); при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола.

**Упражнение 6**. БЁРПИ – Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела; присядьте на корточки и положите обе ладони на пол на ширине плеч, чуть впереди. Перенесите вес тела на руки и одним резким движением (прыжком) отбросьте ноги назад и примите положение планки (голова, спина, ноги – одна прямая линия, без прогиба в пояснице и касания бедрами пола), ноги вместе; одним резким движением (прыжком) подтяните колени к груди и снова примите упор присев, отталкивание выполняется строго двумя ногами вместе (одновременно), бёдра параллельно полу; разгибая ноги, спину выполните прыжок вверх с хлопком рук над головой (тянемся вверх за руками), спина прямая – СРАЗУ после хлопка руками приступить к следующему повторению (не допуская паузы более 1 секунды).

В личных соревнованиях от образовательной организации могут быть представлены не более 2 человек.

- участник получает баллы (согласно занятому месту Приложение 1), размер которых определяется судьями после регистрации всех участников.

- призеры и победители определяются по сумме баллов, полученных во всех комплексах;

- при некачественном выполнении упражнения, судья имеет право попросить повтор выполнения либо не засчитать выполнение.

- в случае равенства баллов, победителем признается тот у кого больше первых мест. В случае равенства первых мест считаются кол-ва 2 мест и т.д.;

- победитель в командном первенстве определяется по сумме баллов всех участников команды.

Судейская коллегия имеет право менять систему и место проведения соревнований в зависимости от количества команд, подавших заявки на участие.

**6. Порядок записи видеофайлов (одно упражнение – один файл) и предоставление их в судейскую коллегию.**

Принимаются видеофайлы с любого устройства, имеющего функцию записи. При включении записи видеоролика на телефоне, видеокамере и пр. записывающих устройствах наводим камеру на экран компьютера (смартфона) так, чтобы было видно текущее время и дату. Наводим камеру на участника (выбираем ракурс, позволяющий наиболее точно оценить линейные и угловые характеристики – качество выполнения). Участник представляется (в руках держит зачетку, камера наводится на зачетку чтобы было видно четко фото и фио). По окончании упражнения, телефон (камера) наводится на экран компьютера (смартфона) так, чтобы было видно текущее время и дату. После окончания всех действий файл сохраняется для отправки судьям.

Порядок отправки и обработки видеофайлов: после выполнения всех упражнений видеофайлы отсылаются в дни проведения соревнований представителям образовательных организаций по видам спорта. Они собирают весь видеоматериал и связываются с представителями оргкомитета универсиады. Затем централизованно высылают материал на электронную почту: Lo\_aso@mail.ru или передают на флеш-карте. В теме письма необходимо указать наименования образовательной организации (файл подписать ФИ и название упражнения). Присылая видеофайлы, участник автоматически соглашается с их публикацией на ресурсах управления физической культуры и спорта Липецкой области и Ассоциации студентов Липецкой области.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника: видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи экрана, компьютера или смартфона; прерывистость; искусственная обработка; фальсификация данных); неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения; в видеоролике нет начальной или конечной записи с временем и датой.

**7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ФЕСТИВАЛЯ**

**В течение 3-х дней с момента** предоставления видеофайла с выполнением упражнения и **получения их судейской коллегией** судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в индивидуальных дисциплинах Фестиваля, награждаются ценными призами, медалями и дипломами.

Команды образовательных организаций, занявшие 1, 2 и 3 места в каждом виде спорта, награждаются ценными призами, кубками, медалями и грамотами.

**8. ФИНАНСИРОВАНИЕ ФЕСТИВАЛЯ**

Расходы по проведению физкультурного мероприятия, связанные с оплатой работы судейского и медицинского персонала, несет ГБУ ЛО «Центр развития и мониторинга физической культуры и спорт» за счет средств бюджета Липецкой области в рамках выполнения государственного задания.

Расходы по командированию участников физкультурного мероприятия обеспечивают командирующие их организации.

В финансировании расходов, связанных с проведением Фестиваля, могут принимать участие и иные физические и юридические лица.

9.ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям правил соревнований по видам спорта, включенным в программу Фестиваля.

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**10. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ**

Предварительные заявки на участие в Фестивале с указанием количества участников (по видам спорта), заверенные руководителем образовательной организации, предоставляются в ЛОМОО «Ассоциация студентов Липецкой области» по адресу: 398600, г. Липецк, Московская 30, или по e-mail: [lo\_aso@mail.ru](mailto:lo_aso@mail.ru) до **12 декабря 2020 года**.

В заявке необходимо указать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Количество спортсменов | Тренер/ ответственный | Контактный номер телефона ответственного |

Именные заявки, заверенные руководителем образовательной организации и врачом, предоставляются главным судьям по видам спорта перед началом соревнований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. участника | Дата рождения | Номер зачетной книжки | Дата выдачи | Номер группы |

Каждый участник команды приложить в заявке ксерокопию зачетной книжку для подтверждения статуса студента или удостоверение аспиранта.

Команды, не подавшие заявки в установленный срок, к участию в соревнованиях не допускаются.

Контактные телефоны:

8-910-358-30-03 – Поздняков Сергей Александрович.

Приложение 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Место в упражнении** | **очки** |
|  | 1 место | 15 |
|  | 2 место | 13 |
|  | 3 место | 11 |
|  | 4 место | 9 |
|  | 5 место | 8 |
|  | 6 место | 7 |
|  | 7 место | 6 |
|  | 8 место | 5 |
|  | 9 место | 4 |
|  | 10 место | 3 |
|  | 11 место | 2 |
|  | 12 и далее места | 1 |