

«Утверждаю»:  
Директор МАОУ ДО Городской  
Дворец ГДЮТ г. Улан-Удэ:

---

О.Я. Пихсева

### Положение

о проведении весеннего онлайн первенства школы спортивных единоборств “Кодокан” по общей физической подготовке, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной Войне.

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Популяризация физической активности в домашних условиях самоизоляции среди населения города Улан-Удэ, пропаганда здорового образа жизни.

**2. ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ:** соревнования проводятся как личные, место определяется в зависимости от количества повторений заданных трех видов упражнений участником в установленное в регламенте время ( 20 секунд):

1. Выполнение упражнений на силу брюшного пресса. Исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки за головой ладонями на затылке, пальцы рук сплетены. Выполнять серию сгибаний и разгибаний туловища касаясь своих коленей локтями за 20 секунд.

2. Выполнение упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса. Исходное положение: лёжа на животе, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки за головой ладонями на затылке, пальцы рук сплетены. Выполнять серию прогибаний и разгибаний туловища максимально вверх за 20 секунд.

3. Выполнение упражнений на силу мышц спины. Исходное положение: лёжа на животе, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки в упоре лёжа ладонями на полу, пальцы рук направлены вперёд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подбородок поднят, спина прямая, взгляд направлен горизонтально вперёд. Выполнять серию сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа за 20 секунд.

**Три видео упражнений продолжительностью по 20 секунд отправить на почту организатору соревнований Никулину Дмитрию Викторовичу на электронную почту [nikdv1973@mail.ru](mailto:nikdv1973@mail.ru) или в мессенджере по номеру телефона 89148409488 Viber и WhatsApp.**

#### 3. ВРЕМЯ И МЕСТО:

Соревнования проводятся в г. Улан-Удэ 25-30 апреля 2020 г. Награждение грамотой и медалью производится соответственно за 1, 2, 3 место, в зависимости от результатов аналогичных соревнований в октябре и декабре месяце 2019 года.

#### 4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ:

Общее руководство проведением соревнований осуществляется администрацией МАОУ ДО Городского Дворца детского (юношеского) творчества г. Улан-Удэ. Непосредственное руководство возлагается на оргкомитет онлайн турнира.

#### 5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К соревнованиям допускаются юноши и девушки до 18 лет включительно с 2002-2014 г.р. обучающиеся в школе “Кодокан».

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!**