



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «Дом молодёжи
Приморского района»

Дементьева Е.И.

2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Открытого онлайн-турнира по «бёрпи».

1. Организаторы онлайн-турнира

Организацию и руководство проведением Открытого онлайн-турнира по «бёрпи» (далее Турнир) осуществляет СПб ГБУ «Дом молодёжи Приморского района».

2. Цели и задачи турнира

Цель: популяризация здорового образа жизни и данного вида соревнований среди подростков и молодёжи.

Задача:

- Приобретение соревновательного опыта у подростков и молодёжи начального уровня подготовки;
- эффективная организация активного отдыха подростков и молодёжи.

3. Участники турнира

К участию в турнире допускаются юноши и девушки от 14-35 лет.

Возрастные категории:

- 14-17 лет
- 18-25 лет
- 25-35 лет

4. Порядок проведения турнира

4.1. Турнир проводится с **28.11.22 по 15.12.22.**

4.2. Участник выполняет спортивное задание («бёрпи») в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса на видео (участник ровно за одну минуту выполняет максимальное количество «бёрпи»).

Подавая заявку на турнир, участник (представитель участника турнира) дает согласие на обработку указанных данных в соответствии со ст.9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

4.3. Этапы проведения турнира:

1 этап – Приём заявок и видео выполненного задания с **28.11.22 по 12.12.22 года.**

Участник присылает **заявку (Приложение1)** и **видео (с указанием Ф.И. участника)** на электронный адрес fedya.vozhov@yandex.ru

На турнир может быть представлено не более одного видео от одного участника.

2 этап – Отбор работ, подведение итогов турнира с 12.12.22 по 14.12.22.

Судьями турнира проводится отбор всех присланных видео на соответствие требований турнира. Результаты турнира определяются в каждой возрастной группе посредством хронометрирования и анализа видеоролика.

3 этап – Публикация итогов турнира -15 декабря 2022 года в группе в VK Дома молодёжи Приморского района (<https://vk.com/dommolspb>) будут подведены итоги турнира.

5. Условия проведения турнира

5.1. Правила выполнения 1 цикла «бёрпи»:

1. Исходное положение – стоя. Затем садимся на карточки, упираемся руками перед собой в пол – руки на ширине плеч
2. Далее откидываем ноги назад и принимаем положение упор лежа на руках.
3. Делаем отжимание таким образом, чтобы коснуться пола грудью и бедрами («волной») (**касаться пола обязательно**)
4. Быстро переходим обратно в положение упор стоя на руках.
5. И также быстро переходим в положение номер 5 (одним небольшим подскоком ног возвращаемся в исходное положение). Фактически 4-5 шаги – это одно движение.

6. И завершающий штрих – вертикальный прыжок и хлопок над головой. (**Внимание: обязательно принимать полностью вертикальное положение и делать хлопок ровно над головой.**)

6. Подведение итогов и награждение победителей

6.1. Судьи оставляют за собой право объединять или менять конкурсные возрастные группы, изменять количество победителей в каждой группе. Возможно дублирование призовых мест.

6.2. Участники турнира, занявшие 1, 2 и 3 места в каждой возрастной группе, награждаются грамотами, победители - медалями. Грамоты рассылаются по электронной почте. Медали победителями турнира забираются лично в Доме молодёжи Приморского района по адресу: пр. Королева, д.32, к 1, литер. Б по предварительной договоренности по телефону: 342-78-42 .

7. Контактная информация

Адрес учреждения: СПб, пр. Королёва д.32, к.1, литер Б, СПб ГБУ «Дом молодежи «Приморского района», телефон для связи **342-78-42 (по будням с 11 до 19 часов)**