**УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАННО:**

**Директор Республиканского Федерация школьного спорта в**

**Центра для Детей и Молодежи Республике Молдова**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**об онлайн-соревновании «Здоровая Семья»**

**Цели и задачи.**

* Повышение уровня физической подготовки в условиях самоизоляции;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Пропаганда семейных ценностей;
* Воспитание соревновательного духа, честности;
* Выявление сильнейших;

Организатор:

Организатором соревнования является Республиканский Центр для Детей и Молодежи в партнерстве с Федерацией Школьного Спорта.

**Участники.**

Состав команды - семьи: мама, папа, 1 ребенок до 14 лет.

**Условия участия:**

Онлайн- соревнование «Здоровая семья» проводится в период 05-31 мая 2020 года.

Участники должны иметь устройство для определения временного интервала в 1 минуту (секундомер, часы, мобильный телефон).

Участникам сделать видеозапись выполнения каждого упражнения, предусмотренного в разделе «Способ проведения».

Участникам направить Предложение об участии (Приложение № 1) до 17 мая 2020 года на электронный адрес: [berg0269@mail.ru](mailto:berg0269@mail.ru).

**Способ проведения:**

Участники должны:

* В течение 1 минуты сделать максимальное количество повторений упражнения «Смешанные упоры» (приложение 2, видео упражнений на сайте [www.artico.md](http://www.artico.md) и <https://www.facebook.com/artico.md> засняв это на видео и отослать его на e-mail: [berg0269@mail.ru](mailto:berg0269@mail.ru). viber: +37368327424, с сопроводительной надписью, например, «Семья Морару, смешанные упоры»;
* В течение 1 минуты сделать максимальное количество повторений упражнения «Жонглирование» (приложение 3, видео упражнений на сайте [www.artico.md](http://www.artico.md) и [https://www.facebook.com/artico.md)](https://www.facebook.com/artico.mdl). засняв это на видео и отослать его на e-mail: [berg0269@mail.ru](mailto:berg0269@mail.ru), viber: +37368327424, с сопроводительной надписью, например, «Семья Морару, жонглирование»;
* В течение 1 минуты сделать максимальное количество повторений упражнения «Передачи и ловля» (приложение 4, видео упражнений на сайте [www.artico.md](http://www.artico.md) и [https://www.facebook.com/artico.md)](https://www.facebook.com/artico.mdl), засняв это на видео и отослать его на e-mail: [berg0269@mail.ru](mailto:berg0269@mail.ru), viber: +37368327424, с сопроводительной надписью, например, «Семья Морару, передачи и ловля»;

> В течение 1 минуты сделать максимальное количество повторений упражнения «приседания» (приложение 5, видео упражнений на сайте [www.artico.md](http://www.artico.md) и <https://www.facebook.com/artico.md>), засняв это на видео и отослать его на e-mail: [berg0269@mail.ru](mailto:berR0269@mail.ru), viber: +37368327424, с сопроводительной надписью, например, «Семья Морару, Приседания».

**Определение результатов.**

В каждом упражнении, по результатам выполнения, участники - семьи распределяются по местам.

Итоговые места определяются по сумме мест-очков в 4 упражнениях. В случае равенства очков у двух или более семей, выше место занимает семья, имеющая больше 1 мест, 2, 3 и т.д.

Все результаты как в личном, так и командном рейтинге будут публиковаться на сайте: [www.artico.md](http://www.artico.md), и на страницах: <https://www.facebook.com/artico.md>, <https://www.facebook.com/fssrm/>.

Награждение:

Все участники получат дипломы об участии, представленные в электронном формате.

Вручение дипломов и наград победителям I, II и III мест состоится в Республиканском центре для детей и молодежи после завершения карантинного периода.

***Республиканский центр для детей и молодежи оставляет за собой право впоследствии использовать видеоматериалы, отправленные участниками конкурса.***

**Примечание: ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ  
ПРИГЛАШЕНИЕМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИИ**

**«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ».**

**ЗАЯВКА**

**на участие в онлайн - соревновании «Здоровая Семья»  
к примеру, семья Морару**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | Г од рождения | Упр.  «Смешанные упоры», 1 мин. (кол-во раз) | Упр.  «Жонглирование», 1 мин. (кол-во раз) | Упр.  «Передачи и ловля», 1 мин (кол-во раз) | Упр. «Приседания», 1 мин. (кол-во раз) |
| 1 | Папа | 1976 | 30 | 36 | 241 | 15 |
| 2 | Мама | 1980 | 15 | 10 |
| 3 | Ребенок | 2010 | 11 | 10 | 40 |
|  | Итого: | | **56** | **56** | 241 | 55 |

*Приложение 2*

**«Смешанные упоры»**

Это упражнение выполняется из положения основная стойка. По сигналу участник переходит в упор присев, упор лежа, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, упор присев и возвращается в основную стойку.

Упражнение «Смешанные упоры» выполняется в течении 1 минуты.

*Приложение 3*

**«Жонглирование»**

Это упражнение выполняется из положения ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, в руках 2 подушки. По сигналу участник правой (левой) рукой подбрасывает первую подушку, вторую подушку перекладывает из левой (правой) руки в правую (левую). При жонглировании обязательно должна быть в руках только одна подушка, другая в воздухе.

Упражнение «Жонглирование» выполняется в течении 1 минуты или до первой ошибки.

*Приложение 4*

**«Передача и ловля»**

Это упражнение выполняется в три этапа.

1. этап: Папа и ребенок становятся на расстоянии 3-х метров друг от друга. У папы в руках подушка. По сигналу папа и ребенок выполняют передачи подушки 2-мя руками от груди. Считается количество передач в течении 1 минуты.
2. этап: Мама и ребенок становятся на расстоянии 3-х метров друг от друга. У мамы в руках подушка. По сигналу мама и ребенок выполняют передачи подушки правой рукой от плеча. Считается количество передач в течении 1 минуты.
3. этап: Папа и мама и становятся на расстоянии 3-х метров друг от друга. У мамы в руках подушка. По сигналу мама и папа выполняют передачи подушки левой рукой от плеча. Считается количество передач в течении 1 минуты.

Результат упражнения «Передача и ловля» - общее количество передач за 3 этапа.

*Приложение 5*

**«Приседания»**

Упражнение «Приседания» выполняется в 2 этапа.

1. этап: Ребенок из положения ноги на ширине плеч, руки за головой, выполняет приседания в течении 1 минуты, не отрывая пятки от пола.
2. этап: Мама и папа становятся на против друг от друга, взявшись за руки. По сигналу мама и папа выполняют приседания на одной ноге в течении 1 минуты.