**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении онлайн-соревнований по Гиревому спорту

среди работников АО «АНХК»

Онлайн-соревнования – это оценка физической подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

**Цели и задачи:**

- поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции .

**Организаторы:**

Профсоюзный комитет ОППО АО «АНХК».

Главный судья соревнований – Непомнящих Борис Николаевич

(сот.телефон 89500938767 )

**Порядок проведения и участники онлайн-соревнования:**

**-** Участикам соблюдать общие меры предосторожности по предотвращению распространения короновирусной ифекции (COVID-19) согласно Методических рекомендаций Роспотребнадзора № 3.1.0178-20 от 08.05.2020г.

**-** онлайн-соревнования проводятся с 23.10.20 по 27.11.20

- выполнение участником спортивного задания (упражнение – рывок гири)в условиях самоизоляции (дом, дача, улица и т.д) с соответствующим документированием процесса ( видео);

- дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных по E-mail материалов от участников и выявление лучших;

- в онлайн-соревнованиях по гиревому спорту могут принять участие все желающие работники АО «АНХК».

**Регламент онлайн-соревнования:**

**Мужчины:**

**-** весовые категории: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, и свыше 90 кг;

- вес гири у мужчин : подготовленный участник - 24 кг, любитель – 16 кг;

- время выполнения упражнения не более 10 минут.

**Женщины:**

**-** весовые категории: до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, свыше 70 кг;

- вес гири 12 кг;

- время выполнения упражнения не более 10 минут.

Гиря, для выполнения упражнения, может использоваться личная или гиря спортзала «Нефтехимик» АО «АНХК» 29 мкр., для получения гири обращаться к главному судье соревнований Непомнящих Борису Николаевичу ( с.т 89500938767)

**Порядок записи видео :**

**-** на телефон или другое записывающее устройство, участник представляется

( ФИО, место работы, личный вес , вес гири).

- выполняет упражнение ( рывок гири, не более 10 минут) на тоже записывающее устройство;

- видео своего выступления по гиревому спорту подается на электронный адрес email: [nep-boris@mai.ru](mailto:nep-boris@mai.ru), сот.т.89500938767 **с 23.10.2020 по 27.11.2020**

**-** подведение итогов онлайн- соревнований 03.12.20 г.

**Награждение:**

- Победители и призеры ( 1-3 места в каждой весовой категории) будут награждены кубками, грамотами, медалями.

**Контактные телефоны членов оргкомитета онлайн-соревнований по гиревому спорту:**

Непомнящих Борис Николаевич - 89500938767;

Березин Константин Викторович - 576782

Лукашина Сусанна Сергеевна - 577580

Председатель оргкомитета п/п К.В.Березин