

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведение открытого личного межмуниципального первенства по выполнению упражнения «Берпи»**

#### **1. Общее положение**

- 1.1. Настоящее положение определяет порядок проведения открытого личного межмуниципального первенства по выполнению упражнения «Берпи».
- 1.2. Открытое межмуниципальное личное первенство по выполнению упражнения «Берпи» проводится среди жителей Свердловской области в возрасте от 4 до 65 лет (далее по тексту – первенство).
- 1.3. Цель и задачи:
  - развитие и популяризация здорового образа жизни;
  - привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом жителей Свердловской области;
  - организация досуга.

#### **2. Организаторы первенства**

- 2.1. Организаторами первенства являются:
  - Новоуральская местная общественная организация «Спорт без границ»;
  - Спортивный клуб «Сатори», г. Новоуральск;
  - Партнёры проекта:  
Благотворительный фонд «Русь»

#### **3. Место и сроки проведения первенства**

- 3.1. Первенство проводится в онлайн режиме. Место выполнения задания участники выбирают самостоятельно.
- 3.2. Сроки проведения первенства: с 01 октября по 17 октября 2021 года.

#### **4. Обеспечение безопасности участников**

- 4.1. Первенство проводится в соответствии с Федеральным законом от 16 ноября 2007 года, № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- 4.2. Каждый участник самостоятельно осуществляет контроль за состоянием своего здоровья при выполнении упражнения.
- 4.3. Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья участников, а также риски, связанные с травмами.

## **5. Участники первенства**

- 5.1. К участию в первенстве допускаются дети и взрослые, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте от 4 до 65 лет.
- 5.2. Заявки и видеотчет для участия в первенстве необходимо присылать на электронную почту: [planka2020@mail.ru](mailto:planka2020@mail.ru).
- 5.3. Заявка должна содержать:
  - Ф.И.О. (полностью) участника;
  - полная дата рождения участника;
  - место проживания (город и т.д.) участника;
  - результат выполнения упражнения;
  - контактный телефон для обратной связи.

## **6. Порядок проведения первенства**

- 6.1. Первенство представляет собой выполнение упражнения «Берпи» в домашних условиях, условиях спортивной площадки или зала.
- 6.2. Участники первенства должны зафиксировать на видео выполнение ими упражнения «Берпи», с соблюдением правил техники безопасности.

## **7. Техника выполнения упражнения «Берпи»**

«Берпи» – это упражнение с собственным весом из нескольких элементов без остановок и перерывов: глубокий присед – планка – отжимание - прыжок вверх.

Данное упражнение позволяет улучшить тонус тела, укрепить сердечно-сосудистую систему, сжечь максимальное количество калорий, развивает силу, координацию и выносливость. «Берпи» задействует все группы мышц: руки, грудь, бицепсы, квадрицепсы, мышцы брюшного пресса, бедра, икроножные и ягодичные мышцы.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!**

- лишний вес (создаётся дополнительная нагрузка на сердце и опорно-двигательный аппарат);
- повышенное артериальное давление;
- наличие тромбов;
- нестабильность позвоночника;
- проблемы с седалищным нервом;
- протрузии или грыжи.

## **Как правильно выполнить упражнение «Берпи»!**

1. в положении стоя поставьте ноги на ширине плеч
  2. присядьте и обопритесь на пол ладонями перед ступнями
  3. переместите ноги назад, приняв положение «планка» на прямых руках
  4. отожмитесь
  5. с положения планки в прыжке снова подтяните ноги к груди
  6. выпрямите корпус и подпрыгните, сделав хлопок над головой
- Повторите шаги 1-6, не останавливаясь



При выполнении упражнения:

- не отводите локти назад
- не скругляйте спину
- не подтягивайте ноги слишком согнутыми (в глубоком приседе колени не должны находиться впереди локтей)
- не прогибайте спину в планке.

## **8. Определение победителей**

- 8.1. Первенство проводится в индивидуальном зачете отдельно среди мужчин, женщин и детей.
- 8.2. Победители определяются по наибольшему количеству выполнения упражнения «Берпи», согласно правилам выполнения упражнения в течении 30 секунд.
- 8.3. Участников первенства снимают на видео на любой носитель во время выполнения упражнения. Видео снимается с захватом всего тела участника, единым файлом, без монтажа, перерывов и остановок.
- 8.4. Предоставление видеозаписи на первенство является согласием на публикацию данного видео, как целиком, так и его вырезанных частей.
- 8.5. Видео с выполнением упражнения необходимо добавить к себе в группу вконтакте с хэштегом #Саторипервенствоберпи (данный пункт выполняется, если есть такая возможность).
- 8.6. Подведение итогов первенства состоится не позже 31 декабря 2021 года. Список участников и результаты будут размещены в группе вконтакте спортивного клуба «Сатори» [https://vk.com/satori\\_sportklub\\_novouralsk](https://vk.com/satori_sportklub_novouralsk) и на страницах других партнёров первенства в соцсетях.

## **9. Награждение**

- 9.1. Победители получают дипломы и призы.
- 9.2. Все участники первенства получают Сертификаты.

## **10. Финансовые расходы**

Награждение участников первенства осуществляется за счёт средств, привлечённых от спонсоров и благотворителей.