

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении областных соревнований по функциональному многоборью среди студентов профессиональных образовательных организаций Мурманской области**

#### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Областные соревнования по функциональному многоборью среди студентов профессиональных образовательных организаций Мурманской области (далее – Соревнования) проводятся с целью:

- популяризации физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни, позитивных жизненных установок студентов профессиональных образовательных организаций Мурманской области (далее – ПОО).

1.2. Основные задачи:

- освоение практических методов организации и проведения соревновательной деятельности в дистанционном формате;
- привлечение студентов ПОО к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышение качества учебно-тренировочной работы в образовательной организации;
- популяризация вида спорта функциональное многоборье среди студентов ПОО;
- выявление сильнейших студенческих команд ПОО.

#### **2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ**

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляется Министерством образования и науки Мурманской области.

2.2. Непосредственное проведение возлагается на Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия» (далее – ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия») и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

#### **3. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

3.1. Соревнования проводятся с **14 по 16 декабря 2020 года** на базе ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» в **онлайн-формате** (заявки и видеоматериалы отправляются на адрес электронной почты согласно пункту 9.1. настоящего Положения).

#### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. В Соревнованиях принимают участие команды студентов ПОО Мурманской области.

4.2. Состав команды: 3 юноши, 3 девушки, 1 руководитель команды. От образовательной организации допускается участие 2 команд. Участник может выступать только за одну команду.

4.3. Руководитель (представитель) команды участников от каждой образовательной организации несёт ответственность за:

- своевременную подачу заявок и документов участников;
- ознакомление всех участников Соревнований с условиями настоящего Положения;
- качество предоставляемых видеоматериалов.

#### 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Соревнования проводятся в онлайн-формате, программа предусматривает выполнение следующих комплексов с фиксацией их на видео:

**Комплекс № 1. Выполнить на время 3 раунда:**

- 15 воздушных приседаний;
- 10 отжиманий\*;
- 15 сит-ап (подъем туловища).

За максимально короткий временной интервал необходимо последовательно выполнить 3 раунда указанных упражнений (3 упражнения – 1 раунд), в лидерборд (рейтинг) указывается результат по времени, за который атлет смог выполнить полный комплекс.

Нарушение техники выполнения упражнения предусматривает штрафные санкции в виде прибавления штрафных секунд к итоговому времени выполнения комплекса, а именно:

- приседания должны выполняться таким образом, чтобы бедра при полном приседе были ниже уровня коленного сустава или шли в параллель с полом, все, что выше «+1 сек» к итоговому времени;
- во время выполнения отжиманий атлет должен касаться грудью пола, нет касания «+1 сек» к итоговому времени. Локтевые суставы атлета в начальной и конечной точке выполнения отжимания должны быть прямыми, при выполнении отжиманий на полусогнутых руках также «+1 сек» к итоговому времени за каждое неправильно выполненное повторение;

\* для юношей предусмотрены классические отжимания в стойке (упор лежа на полу), для девушек возможно исполнение с колен;

- при выполнении сит-ап обязательным является касание кистями рук за головой и касание ладонями пола впереди себя, нет касания – «+1 сек» к итоговому времени.

**Комплекс № 2. Выполнить за 3 минуты:**

- 10 «джампинг джекс»;
- 10 «морпех» (плиометрические выпады);
- 10 выпрыгиваний из глубокого седа (плиометрические приседы);

До конца оставшегося от 3 минут времени выполнять «берпи».

Результатом выполнения комплекса является количество выполненных «берпи»!

Участнику соревнований необходимо поставить таймер на 3 минуты и начать выполнять последовательно указанные упражнения, соблюдая технику выполнения, далее приступить к выполнению «берпи» до окончания выставленных на таймере 3 (трех) минут.

За нарушение техники выполнения упражнения предусмотрены штрафные санкции в виде прибавления штрафных секунд к итоговому времени выполнения комплекса, а именно:

- при выполнении «джампинг джексов» обязательным является хлопок (касание) ладонями над головой и хлопок (касание) ладонями о бедра в конечной точке выполнения упражнения. Нет касаний – «-1 берпи» (балл) с итогового результата;

- при выполнении упражнения «морпех» (плиометрические выпады) обязательным является касание колена о пол, нет касания - «-1 берпи» (балл) с итогового результата;

- при выполнении выпрыгиваний из глубокого седа (плиометрические приседания) обязательным является полное разгибание коленных и тазобедренных суставов во время выпрыгивания, а также опускание таза ниже коленного сустава при глубоком седе, неправильное выполнение - «-1 берпи (балл) с итогового результата;

- во время выполнения упражнения «берпи» обязательным является касание грудью пола в начальной точке выполнения упражнения и полное выпрямление коленных, тазобедренных суставов в конечной точке выполнения упражнения, а также хлопок ладонями над головой. Неправильное выполнение упражнения не засчитывается.

### **Комплекс №3. Строгая Планка.**

Результатом выполнения комплекса является время, которое участник Соревнований сможет удерживать исходное положение в стандартной планке.

- при выполнении планки необходимо контролировать положение корпуса, таким образом, чтобы поясничный отдел «не провисал», а также таз не был поднят. Корпус должен находиться в параллели с полом. При этом нельзя отрывать ладони от пола, переходить на локти, а также менять положение корпуса относительно пола. Учитывается время выполнения только «строгой» планки.

5.2. Перед началом выполнения упражнения участник громко и четко называет свою фамилию и имя, возраст, образовательную организацию. По сигналу, участник приступает к выполнению упражнения.

5.3. Примеры выполнения комплексов упражнений будут размещены в официальной группе центра функциональной подготовки «Полярный медведь» (ссылка: <https://vk.com/cfpolarbear>).

#### 5.4. Условия съемки видео:

- упражнения выполняются в хорошо освещенном помещении, спортивном зале;
- камера фиксирует общий план съемки, позволяя полностью видеть участника и правильность выполнения им задания.
- в видеороликах снимаемых комплексов, в кадре должны отображаться показания хронометража (секундомера), руководитель (представитель) четко подает команды к началу и окончанию выполнения упражнения.
- качество видео не ниже 720p (разрешение, допустимое на мобильном телефоне). Запрещается остановка на паузу и видеомонтаж ролика.

### **6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

#### 6.1. Соревнования лично-командные.

6.2. Победители и призеры в личном зачете определяются по наименьшей сумме мест, в трёх упражнениях (троеборье) среди юношей и девушек.

6.3. В случае равенства результатов у двух и более участников им присуждается одинаковое (более высокое) место.

6.4. Командный зачет определяется по наименьшей сумме мест набранных всеми участниками команды, отдельно среди юношей и девушек.

6.5. В случае равенства результатов у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая наименьшую сумму мест (очков) за выполнение третьего упражнения всеми участниками команды. В случае равенства и этих результатов командам присуждается одинаковое (более высокое) место.

6.6. Протесты относительно проведения Соревнований или показанного результата подаются в письменном виде от имени руководителя (представителя) команды на имя главного судьи соревнований не позднее 1 дня после объявления результата, являющегося предметом протеста.

В протесте указываются: полное наименование мероприятия, дата и место проведения, нарушенные разделы и/или пункты Положения, содержание нарушения по каждому пункту/разделу, дата и время подачи протеста.

Не принимаются к рассмотрению:

- протесты, составленные с нарушениями;
- несвоевременно поданные протесты;
- протесты на судейство.

Решение по протесту оформляется письменным заключением.

Решение ГСК пересмотру не подлежит.

### **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1. Победители и призеры в личном зачете среди юношей и девушек, награждаются грамотами и медалями Министерства образования и науки Мурманской области.

7.2. Победители и призеры в командном зачете, среди юношей и девушек (согласно п. 4.2. настоящего Положения) награждаются кубками и грамотами Министерства образования и науки Мурманской области.

## 8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

8.1. Расходы на проведение Соревнований осуществляются за счёт средств субсидии ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» на выполнение государственного задания.

## 9. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

9.1. Полный пакет документов участников Соревнований, а также видеоматериалы направляются в срок **до 12 декабря 2020 года** в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» по адресу электронной почты: [rogov@laplandiya.org](mailto:rogov@laplandiya.org) (тема письма: «Функциональное многоборье. Студенты ПОО»). На указанную электронную почту направляется ссылка на файлы с перечнем всех требуемых документов и видеофайлов (Яндекс.Диск и другие файлообменники). **Данная ссылка должна быть активна с момента её отправки до 25 декабря 2020 года.** Заявки, поступившие после установленного срока, не рассматриваются!

Контактное лицо по вопросам организации Соревнований педагог-организатор РЦФВиОД Рогов Роман Сергеевич, тел. 8(8152) 41-10-50.

Документы, предоставляемые руководителем (представителем) участников в сканированном виде:

1. Заявка, оформленная в соответствии с Приложением № 1, к настоящему Положению;
  2. Паспорт (свидетельство о рождении) заверенные руководителем ПОО (печать, подпись);
  3. Студенческий билет на каждого участника с отметкой о переводе на следующий год обучения, заверенный руководителем ПОО (печать, подпись);
  4. Согласие на обработку персональных данных родителя (законного представителя) для несовершеннолетних в возрасте до 18 лет в соответствии с Приложением № 2 к настоящему Положению;
  5. Согласие на обработку персональных данных для совершеннолетних, достигших возраста 18 лет в соответствии с Приложением № 3 к настоящему Положению;
  6. Согласие на обработку персональных данных представителя участников (педагогического работника) в соответствии с Приложением № 4 к настоящему Положению.
-

**ЗАЯВКА**  
**на участие в областных соревнованиях по функциональному многоборью среди**  
**студентов профессиональных образовательных организаций Мурманской области**

от \_\_\_\_\_  
(наименование образовательной организации)

**Список участников команды:**

№ п/п	Ф.И.О. участников (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гггг.)	Серия, номер паспорта/свидетельства о рождении
<b>Юноши</b>			
1.			
2.			
3.			
<b>Девушки</b>			
1.			
2.			
3.			

**Руководитель (представитель) команды:**

№ п/п	Ф.И.О. (Полностью)	Место работы	Должность	Контактный телефон	Адрес электронной почты (e-mail)
1.					

**Достоверность сведений, указанных в заявке подтверждаю!**

Руководитель ПОО \_\_\_\_\_ (Ф.И.О) \_\_\_\_\_ (печать, подпись)

М.П.

Руководитель команды \_\_\_\_\_ (Ф.И.О) \_\_\_\_\_ (подпись)

Приложение № 2  
к Положению о проведении областных соревнований по  
функциональному многоборью среди студентов  
профессиональных образовательных организаций  
Мурманской области

**СОГЛАСИЕ**  
**на использование и обработку персональных данных**  
**родителя и несовершеннолетнего участника конкурсных и иных мероприятий**

Я, \_\_\_\_\_,  
(Ф.И.О. родителя или законного представителя)

паспорт \_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_,  
(серия, номер) (когда и кем выдан)

\_\_\_\_\_ (в случае опекунства указать реквизиты документа, на основании которого осуществляется опека или попечительство)  
являясь законным представителем моего несовершеннолетнего ребёнка

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. ребёнка)  
приходящегося мне \_\_\_\_\_,  
(сын, дочь и т.д.)

зарегистрированного и проживающего по адресу: \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ (населенный пункт, улица, дом, кв.)

даю согласие на обработку моих персональных данных и персональных данных моего ребёнка, т.е. совершение следующих действий: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, а также право на передачу такой информации третьим лицам, а также осуществление иных действий с моими персональными данными и персональными данными моего ребёнка, предусмотренных законодательством Российской Федерации оператору – Государственному автономному учреждению дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия», расположенному по адресу: 183031, г. Мурманск, пр-кт Героев-североморцев, д. 2 (далее – Учреждение), в целях участия в конкурсных и иных мероприятиях, а также информационно-аналитического обеспечения мероприятий, информационного освещения мероприятий на информационных стендах, официальном сайте Учреждения, на официальных страницах Учреждения в социальных сетях, использования в статистических и аналитических отчётах по вопросам организации и качества образования.

Перечень персональных данных родителей (законных представителей) участника конкурсного и иного мероприятия, на обработку которых дается согласие: фамилия, имя, отчество, номер телефона одного или обоих родителей (законных представителей) несовершеннолетнего участника, домашний адрес, адрес электронной почты.

Перечень персональных данных участника конкурсного и иного мероприятия, на обработку которых дается согласие: фамилия, имя, отчество, образовательная организация, класс, домашний адрес, дата рождения, место рождения, серия и номер паспорта (свидетельства о рождении), сведения о выдаче паспорта (свидетельства о рождении), включая дату выдачи и код подразделения, СНИЛС, телефон, адрес электронной почты, наименование конкурсного и иного мероприятия, итоговый результат конкурсного испытания.

**Настоящее согласие предоставляется на осуществление действий в отношении моих персональных данных и персональных данных моего ребёнка, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей при обязательном условии соблюдения конфиденциальности персональных данных.**

Данным заявлением разрешаю считать общедоступными, в том числе выставлять в сети Интернет, следующие персональные данные моего ребёнка: фамилия, имя, отчество, место обучения, город проживания, а также мои данные: фамилия, имя, отчество, город проживания.

Подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в интересах своего ребёнка.

Я согласен(а), что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых и в соответствии с нормами Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ:

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

Данное Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует до его отзыва на основании письменного заявления одного из родителей (законных представителей) учащегося.

Я, \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. родителя или законного представителя)

уведомлен(а) о своём праве отозвать настоящее согласие в любое время. Отзыв производится по моему письменному заявлению в порядке, определённом законодательством Российской Федерации.

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Приложение № 3  
к Положению о проведении областных соревнований по  
функциональному многоборью среди студентов  
профессиональных образовательных организаций  
Мурманской области

**СОГЛАСИЕ**  
**на использование и обработку персональных данных участника конкурсных и иных мероприятий, достигшего возраста 18 лет**

Я, \_\_\_\_\_,  
(ФИО участника)  
паспорт \_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_,  
(серия, номер) (когда и кем выдан)

зарегистрированный и проживающий по адресу:

\_\_\_\_\_  
(населенный пункт, улица, дом, кв.)

даю согласие на обработку моих персональных данных, т.е. совершение следующих действий: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, а также право на передачу такой информации третьим лицам, а также осуществление иных действий с моими персональными данными, предусмотренных законодательством Российской Федерации оператору – Государственному автономному учреждению дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия», расположенному по адресу: 183031, г. Мурманск, пр-кт Героев-североморцев, д. 2 (далее – Учреждение), в целях участия в конкурсных и иных мероприятиях, а также информационно-аналитического обеспечения мероприятий, информационного освещения мероприятий на информационных стендах, официальном сайте Учреждения, на официальных страницах Учреждения в социальных сетях, использования в статистических и аналитических отчётах по вопросам организации и качества образования.

Перечень персональных данных участника конкурсного и иного мероприятия, на обработку которых дается согласие: фамилия, имя, отчество, образовательная организация, домашний адрес, дата рождения, место рождения, серия и номер паспорта, сведения о выдаче паспорта, включая дату выдачи и код подразделения, телефон, адрес электронной почты, наименование конкурсного и иного мероприятия, итоговый результат конкурсного испытания.

**Настоящее согласие предоставляется на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей при обязательном условии соблюдения конфиденциальности персональных данных.**

Данным заявлением разрешаю считать общедоступными, в том числе выставлять в сети Интернет, мои данные: фамилия, имя, отчество, город проживания.

Подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле.

Я согласен(а), что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых и в соответствии с нормами Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ:

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

Данное Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует до его отзыва на основании письменного заявления участника конкурсного и иного мероприятия.

Я, \_\_\_\_\_,  
(ФИО участника)

уведомлен(а) о своём праве отозвать настоящее согласие в любое время. Отзыв производится по моему письменному заявлению в порядке, определённом законодательством Российской Федерации.

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



## СОГЛАСИЕ

### *на использование и обработку персональных данных педагогического работника*

Я, \_\_\_\_\_,  
(ФИО)  
паспорт \_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_  
(серия, номер) (когда и кем выдан)

зарегистрированный и проживающий по адресу:

(населенный пункт, улица, дом, кв.)

даю согласие на обработку моих персональных данных, т.е. совершение следующих действий: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, а также право на передачу такой информации третьим лицам, а также осуществление иных действий с моими персональными данными, предусмотренных законодательством Российской Федерации оператору – Государственному автономному учреждению дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия», расположенному по адресу: 183031, г. Мурманск, пр-т Героев-североморцев, д. 2 (далее – Учреждение), в целях участия в

(указать наименование конкурсного или иного мероприятия)

а также информационно-аналитического обеспечения мероприятий, информационного освещения мероприятий на стендах, в сети Интернет (в том числе на официальных сайтах Оператора, сайтах Министерства образования и науки Мурманской области, официальной группе ВК Оператора и т.д.), использования в статистических и аналитических отчётах по вопросам организации и качества образования.

Перечень персональных данных участника конкурсного и иного мероприятия, на обработку которых дается согласие: фамилия, имя, отчество, учреждение, домашний адрес, дата рождения, место рождения, серия и номер паспорта, сведения о выдаче паспорта, включая дату выдачи и код подразделения, телефон, адрес электронной почты, наименование конкурсного и иного мероприятия, итоговый результат конкурсного испытания.

**Настоящее согласие предоставляется на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей при обязательном условии соблюдения конфиденциальности персональных данных.**

Данным заявлением разрешаю считать общедоступными, в том числе выставлять в сети Интернет, мои данные: фотография, фамилия, имя, отчество, место учебы, город проживания.

Подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле.

Я согласен(а), что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых и в соответствии с нормами Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ:

(личная подпись)

Данное Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение 60 календарных дней.

Я, \_\_\_\_\_,  
(ФИО)

уведомлен(а) о своём праве отозвать настоящее согласие в любое время. Отзыв производится по моему письменному заявлению в порядке, определённом законодательством Российской Федерации.

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.