 Согласовано: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Гордейчик

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПРОЕКТА «ATHLETIC VERSUS»**

Проект «AthleticVersus» проводится среди клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт» в возрасте от 14 до 17 лет. Проект направлен на подготовку участников к некоторым видам ГТО.

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

* Пропаганда здорового образа жизни среди подростков, ориентация подрастающего поколения на спортивные виды деятельности, а также популяризация различных направлений подразделения.
* Увеличить количество занимающихся подростков в клубе.
* Повысить регулярность занятий подростков до 2-3 раз в неделю с целью формирования у них полезных физических навыков и умений, а также положительных качеств личности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творческих способностей подростков.

**2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

* Место проведения: фитнес-клуб «Магис Спорт», по адресу ул. Взлетная, 25.
* Время проведения: 12 марта 2018 г. – 17 мая 2018 г.
* Итоговое мероприятие со сдачей нормативов и награждением участников состоится 17 мая.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

Проект проводится подразделением «Магис Юниор» фитнес-клуба «Магис спорт».

**4. УЧАСТНИКИ**

* В соревнованиях принимают участие юноши и девушки (члены клуба «Магис Спорт») в возрасте от 14 до 17 лет включительно.
* Участники будут сформированы в команды (мини-группы). В каждой мини-группе должно быть 3 участника.
* В каждой команде могут быть только юноши или девушки.
* Проект стартует при условии наличия не менее двух заявленных групп.
* Финал проекта проводится в групповом зачете.

От каждого участника, состоящего в заявке на участие, требуется справка от педиатра для участия в проекте «AthleticVersus». Эта справка подтверждает, что участник не имеет противопоказаний по здоровью для участия в проекте.

Проект является публичным и каждый участник, подавая заявку на участие, подтверждает своё согласие на использование компанией «Магис Спорт», собранного контента с его участием. Контент, собранный сотрудниками клуба, может быть использован на их усмотрение и размещен в социальных сетях, на сайте magis-sport.ru и других сайтах, используемых в рамках проекта.

**5. ЭКИПИРОВКА**

Всем участникам необходимо иметь не сковывающую спортивную одежду и обувь.

**6. ПРОГРАММА ПРОЕКТА**

12 марта — старт проекта.

Подготовка к сдаче нормативов по физической подготовке.

Съёмка видеосюжета в процессе подготовки и сбор просмотров данного сюжета в социальной сети «Вконтакте».

17 мая — финальное мероприятие: сдача нормативов по физической подготовке и награждение.

**7. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА**

Участники проекта объединяются в мини-группы по 3 человека по своему усмотрению и закрепляются за определённым тренером-куратором.

**Участники оплачивают стартовый взнос в размере 2500 рублей.** Этот взнос позволяет им провести 5 тренировок в мини-группе в тренажёрном зале со своим куратором и 5 занятий с профессиональным специалистом по подготовке видеосюжета.

В ходе дальнейшей подготовки к финальному мероприятию, после использования пяти тренировок, участники могут заниматься в следующих форматах:

* продолжить тренировки в мини-группах со своим тренером-куратором по специальной цене;
* приобретать тренировки в мини-группах с тренерами других направлений по специальной цене;
* приобретать индивидуальные тренировки со своим тренером-куратором;
* приобретать индивидуальные тренировки с тренерами других направлений;
* посещать групповые направления клуба по расписанию;
* заниматься самостоятельно.

**Во вторую неделю проекта (с 19 по 31 марта)**, на 4-й тренировке, участники сдают предварительные нормативы внутри своей группы.

**На 7-й неделе подготовки (с 23 по 30 апреля)** участники повторно сдают предварительные нормативы внутри своей группы для отслеживания динамики. Для этого участники могут использовать 5-ю тренировку либо приобрести тренировку в мини-группе со своим тренером-куратором по специальной цене.

Кураторы проекта оставляют за собой право, при вероятности вреда здоровью участника, безоговорочно снять его с участия в проекте и финальных соревнованиях.

Во время сдачи нормативов в финале проекта, после выполнения упражнения, каждый участник обязан подтвердить подписью свой результат в специально отведенной графе оценочного листа соревнования.

Если участник в группе не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), то это задание выполняет другой участник группы, которого определяют остальные участники группы или куратор.

За отказ участника выполнять инструкции куратора и иное неспортивное поведение участник может быть отстранен от участия в соревнованиях.

Если команда принимает решение не выполнять определённый норматив, то баллы за этот норматив команде не начисляются.

Побеждает команда, которая набирает максимальное количество баллов, которые определяются суммой баллов за сданные нормативы и баллов за просмотры видеосюжета в социальной сети ВКонтакте.

Если какие-то команды наберут равное количество баллов, то победитель определяется победой в дополнительном упражнении: юноши – в подтягиваниях на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Для этого команда определяет участника, который будет выполнять данное упражнение.

**8. КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА**

СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:

1. Подтягивания на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
* подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
* поочередное сгибание рук.
  1. Подтягивания на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины составляет 90 см.

Исходное положение: участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* подтягивание рывками или с прогибом туловища;
* подбородок ниже грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

1. Прыжок в длину с места.

Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего «следа», оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются одна попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* выполнение отталкивания с предварительного подскока;
* отталкивание ногами поочередно.

1. Отжимания в упоре лёжа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* касание пола коленями, бедрами, тазом;
* нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
* отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
* поочередное разгибание рук;
* отсутствие касания грудью пола «платформы»;
* разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон выполняется из исходного положения (далее ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье, участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

* сгибание ног в коленях;
* удержание результата пальцами одной руки;
* отсутствие удержания результата в течение 2 с.

1. Челночный бег 3 по 10.

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут 10 метров, до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Подробные критерии оценки сдачи физических нормативов размещены на сайте magis-sport.ru.

**ТВОРЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА: «ВИДЕОСЮЖЕТ».**

В течении проекта каждая группа участников выполняет видеосъёмку своего процесса подготовки. Группа должна подготовить один видеосюжет и отдать его своему куратору 25 апреля 2018 г.

Помощь в подготовке видеосюжета каждой группе окажет профессиональный специалист по видеосъёмке и новостным сюжетам. В период с 19 по 25 марта все участники проекта должны пройти 2 теоретических занятия по подготовке видеосюжета. В дальнейшем каждая группа имеет возможность провести 3 практических занятия со специалистом. При необходимости для подготовки более качественного видеосюжета каждая группа имеет возможность приобрести дополнительные занятия по видеосъёмке стоимостью 250 рублей одно занятие. Это занятие оплачивает каждый участник группы.

Данный видеосюжет будет размещен в группе «Магис Спорт» ВКонтакте 26 апреля 2018 г. В зависимости от количества просмотров видеоролика команде будут начислены дополнительные баллы. Подробные критерии оценки размещены на сайте magis-sport.ru.

**9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Группа победителей определяется по лучшему результату суммы баллов за выполнение всех заданий в рамках программы проекта и за просмотры видеосюжета.

Награждение:

* За первое место каждый участник группы получает сертификат Nike на сумму 10 000 рублей и диплом об участии в проекте. Общий призовой фонд группы составляет 30 000 рублей.
* За второе место каждый участник группы получает сертификат Nike на сумму 3 000 рублей и диплом об участии в проекте. Общий призовой фонд группы составляет 9 000 рублей.
* За третье место каждый участник группы получает фирменные призы от клуба «Магис Спорт» и диплом об участии в проекте.
* Остальные участники проекта получают диплом об участии в проекте и гостевой визит на одно посещение клуба.

**10. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ**

Регистрация для участия в проекте «Athletic Versus» осуществляется на сайте клуба magis-sport.ru до 12 марта включительно.

Согласовано:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ромашкевич А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кульгускина Л.