

Утверждаю
М.П. Попова
Директор «Заиграевский» ЦДЮТ



Положение

Районный марафон здоровья «Весна в кроссовках -2021»

Цели и задачи проведения Марафона по аэробике.

- популяризация и развитие аэробики как массового и доступного вида спорта;
- выявление сильнейших участников;
- развитие оздоровительной аэробики;
- привлечение детей к здоровому образу жизни.

Время и место проведения

Соревнования проводятся дистанционно на платформах Вайбер (группа Заиграевский ЦДЮТ) и ВКонтакте (В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках») <https://vk.com/public202200209>

Соревнования состоятся **23 марта 2021г.**

Начало Марафона **12:00**

Приглашаются все желающие, любители фитнеса и здорового образа жизни.

Для участия нужно вступить в сообщество ВКонтакте Марафон здоровья «Весна в Кроссовках» <https://vk.com/public202200209> .

Подать заявку до 10 марта личным сообщением в Вайбер номер 89243982981- Федорова Ольга.

Данные в заявке заполнять разборчиво.

Регистрация участников до 22 марта

Форма заявки прилагается в приложении №1

Требования к участникам:

Дресс-код : белая футболка или майка, черные лосины или штаны, шорты, сменная обувь(кроссовки), вода .

Участники делятся на возрастные категории:

6-8лет

9-11лет

12-14 лет

15-17 лет

При регистрации каждый участник, самостоятельно или с помощью педагога, тренера, на бумаге распечатывает нагрудный личный стартовый номер, согласно порядку номеров в каждой возрастной группе.

6-8лет - **1-15**

9-11лет – **16-31**

12-14 лет – **32-47**

15-17 лет -**48- 60**

Ответственный: Федорова Ольга Николаевна

Программа марафона

Марафон проводится в дистанционном формате – Онлайн.

Для этого вам понадобится телефон для видео трансляции через Вайбер и компьютер для произведения видеозаписи **ВКонтакте**

(В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках»).

Участники находятся в своих тренировочных залах.

Участникам быть готовыми за 30 минут до начала марафона

Марафон проводится в 3 этапа:

1 этап Танцевальная аэробика

2 этап Силовая

3 этап DANCE FIT

23 марта в 12:00 на платформах Вайбер (группа Заиграевский ЦДЮТ) и ВКонтакте (В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках»).

Для вас будет представлено видеозапись (длительность 15 мин)

12:00 - 1 этап Танцевальная аэробика (проводит Федорова Ольга)

ВКонтакте (В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках»).

Участники, в течении 15 мин, выполняют за тренером комбинацию, педагог одновременно через видео связь (Вайбер) подключается к прикрепленному судье и производит онлайн трансляцию. Судья оценивает участников и подводит итоги 1 этапа.

Перерыв 5 минут

12:20 -2 этап Силовая (проводит Федорова Ольга) ВКонтакте

(В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках»).

Участники, в течении 15 мин, выполняют за тренером комбинацию, педагог одновременно через видео связь (Вайбер) подключается к прикрепленному судье и производит онлайн трансляцию. Судья оценивает участников и подводит итоги 2 этапа.

Перерыв 5 минут

12:40 - 3 этап DANCE FIT (проводит Федорова Ольга)

ВКонтакте

(В сообществе Марафон здоровья «Весна в Кроссовках»).

Участники, в течении 15 мин, выполняют за тренером комбинацию, педагог одновременно через видео связь (Вайбер) подключается к прикрепленному судье и производит онлайн трансляцию. Судья оценивает участников и подводит итоги 3 этапа.

После выполнения участниками всех этапов, начинается подведение итогов марафона
Состав судейской коллегии:

Гл. судья педагог тренер **Федорова Ольга Николаевна**

1 судья директор ЗЦДЮТ **Попова Марина Петровна**

2 судья педагог - хореограф **Шурыгина Надежда Викторовна**

3 судья педагог по воспитательной работе **Зайкова Татьяна Викторовна**

4 судья педагог - тренер по туризму **Михайлова Валентина Сергеевна**

Судьи оценивают: технику выполнения элементов, эмоции, координацию, выносливость, выразительность исполнения.

Награждение.

Победители в Марафоне, занявшие (1,2,3 места) в каждой возрастной категории, награждаются грамотами соответствующих степеней, а также памятным призами.

Педагоги и тренеры которые подготовили участников марафон, награждаются благодарственными письмами.

