

## **Внимание! Конкурс!**

В рамках поддержки акции «Тренируйся Дома. Спорт – норма жизни»

**МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги объявляет спортивный конкурс!**

### **Конкурс проводится в следующих дисциплинах:**

- 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на коленях (количество раз за 1 минуту)-мальчики и девочки 6-8 лет
- 3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
- 4) Подтягивание из вися на высокой перекладине (максимальное количество раз)
- 5) Вис на согнутых руках (обратный хват, подбородок выше перекладины) (максимальное время)

**Участниками конкурса могут быть спортсмены, занимающиеся в СШОР «Вымпел», а также их родители.**

### **Возрастные группы (по году рождения):**

Мальчики 6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет,

Юноши 16-17 лет, 18-19 лет,

Мужчины 20-25 лет, 26-30 лет, 31-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше

Девочки 6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет,

Девушки 16-17 лет, 18-19 лет,

Женщины 20-25 лет, 26-30 лет, 31-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше

### **Правила конкурса:**

1. Сделать видео с выполнением любого упражнения из номинации (можно участвовать во всех)
2. На видео обязательно должен быть секундомер
3. Отправить видео любым из следующих способов:
  - а. Зайти в группу ВК спортивной школы вымпел <https://vk.com/vympelkaluga>  
В окне «предложить новость» заполнить следующую информацию (Фамилия Имя участника, название номинации, возрастная группа, результат, прикрепить ВИДЕО), далее нажать на кнопку «предложить новость».
  - б. Отправить видео с указанной выше информацией на WhatsApp, Viber по номеру телефона 89190330454

### **Подведение итогов:**

Конкурс проводится с 10.04.2020 по 30.04.2020

Результаты опубликовываются 01.05.2020

в группе ВК спортивной школы вымпел <https://vk.com/vympelkaluga>

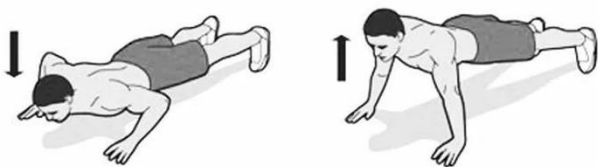
и на сайте <http://вымпел-калуга.рф>

**Победители и призеры в каждой дисциплине и возрастной группе будут награждены грамотой и сладким призом!!!**

[#тренируйсядома](#) [#спортнормажизни](#) @minsport\_rf @minsport\_40

**По всем вопросам обращаться по телефону 89190330454 (Максим Андреевич)**

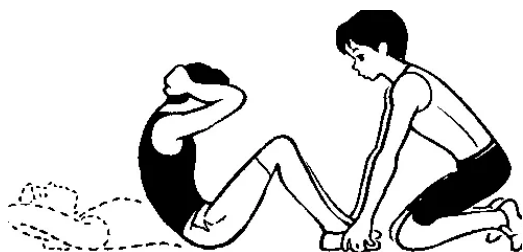
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на коленях (количество раз за 1 минуту)-мальчики и девочки 6-8 лет



Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)



Подтягивание из виса на высокой перекладине (максимальное количество раз)



Вис на согнутых руках (обратный хват, подбородок выше перекладины) (максимальное время)

