

«УТВЕРЖДАЮ»  
и.о. министра спорта  
Республики Тыва

С.Р. Монгуш  
2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор УСМ  
Министерства спорта  
Республики Тыва

Ч.Э. Ооржак  
2021 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении онлайн-соревнований «100»**  
**в честь празднования 100-летия образования ТНР**

Онлайн-соревнования «100» в честь празднования 100-летия образования ТНР (далее-соревнования) проводятся на основании Постановления Правительства Республики Тыва от 25.11.2020 № 580 «Об утверждении государственной программы Республики Тыва «Государственная антиалкогольная и антинаркотическая программа Республики Тыва на 2021-2025 годы»).

### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью развития разных видов спорта в Республике Тыва.

Основными задачами Соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- духовное и патриотическое воспитание населения;
- популяризация массовых видов спорта среди населения;
- поддержка здоровья и физического тонуса в домашних условиях;
- профилактика правонарушений, алкоголизма и наркомании.

### 2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Министерством спорта Республики Тыва в лице ГБУ «Управления спортивных мероприятий и хозяйственной деятельности Министерства спорта РТ».

Непосредственное проведение возлагается на утвержденную главную судейскую коллегию.

### 3. Участники, программа, сроки и место проведения

Соревнования проводятся на официальных страницах Управления спортмероприятий: Instagram *usm\_tuva* и Вконтакте *Управление спортивных мероприятий (УСМ РТ)*.

№ п/п	Наименование упражнений	Количество (расстояние) выполнений	Возраст и пол	Награждение
1	Комплекс «Сотка» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - приседание - поднимание туловища из положение лежа на спине (пресс)	Каждое упражнение по 100 повторений за минимальное время	Юноши и юниорки до 16 лет (2005 г.р. и младше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди юношей и юниорок до 16 лет (2005 г.р. и младше)
			Мужчины и женщины от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места, среди мужчин и женщин от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)
2	Плавание свободным стилем	100 метров за минимальное время	Юноши и юниорки до 16 лет (2005 г.р. и младше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди юношей и юниорок до 16 лет (2005 г.р. и младше)

			Мужчины и женщины от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди мужчин и женщин от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)
3	Бёрпи	100 повторений за минимальное время	Юноши и юниорки до 16 лет (2005 г.р. и младше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди юношей и юниорок до 16 лет (2005 г.р. и младше)
			Мужчины и женщины от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди мужчин и женщин от 17 лет и старше (2004 г.р. и старше)
4	Забег (осуществляется по приложению Strava) <i>приложение №1</i> - мужчины - женщины	100 км за 10 дней	Мужчины и женщины от 18 лет и старше (2003 г.р. и старше)	Участники и участницы, занявшие 1-3 места среди мужчин и женщин от 18 лет и старше (2003 г.р. и старше)

### Сроки проведения

С 1 октября до 15 ноября 2021 – прием медиаматериалов;

19 ноября 2021 года – подведение итогов «Комплекса «Сотка»» и «Плавание свободным стилем»;

20 ноября 2021 года – подведение итогов «Бёрпи» и «Забега на 100 км за 10 дней».

Участникам соревнований обязательно:

- отправить фотографию документа, подтверждающий личность и возраст в директ страницы [usm\\_tuva](#) или личное сообщение Вконтакте **Управление спортивных мероприятий (УСМ РТ)**.

- записать полное видео выполнение упражнений (кроме «Забега на 100 км за 10 дней»);

- на видео произносить счёт количества выполнения упражнений четко и в слух (комплекс «Сотка», бёрпи);

- выложить на своей странице ролик с хештегами #УСМ100летиеТНР #минспорттыва и отметить [usm\\_tuva](#);

- отправить ролик в директ страницы [usm\\_tuva](#) и указать ФИО, возраст и кожуун (город);

- отправить ссылку ролика на электронную почту [usm\\_17@mail.ru](mailto:usm_17@mail.ru) или Вконтакте **Управление спортивных мероприятий (УСМ РТ)** и указать ФИО, возраст и кожуун;

К участию не допускаются участники, не выполнившие одно из вышеуказанных требований.

Участники могут принять участие в некоторых дисциплинах.

Результаты онлайн-соревнований будут выложены на официальных страницах в социальных сетях «Instagram» УСМ Министерства спорта РТ *usm\_tuva* и в Вконтакте *Управление спортивных мероприятий (УСМ РТ)*.

### Комплекс «Сотка»

Результаты выполнения комплекса учитываются не только по времени, но и по качеству выполнения. За каждое неправильное выполнение одного из упражнений, добавляется к общему времени +1 секунд.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*: руки на ширине плеч, прямая спина, ноги вместе. **Важно:** мужчины – в упоре лежа на прямых ногах, женщины – в упоре лежа на коленях.

#### **Очередность выполнения Комплекса:**

1. Выполнить 100 повторений сгибание и разгибание рук за минимальное время. Для перерыва во время выполнения упражнения, оставаться в упоре лежа. После окончания упражнения, отдохнуть не более 1 минуты.

2. Далее сразу же приступаем к приседанию. В результат будет учитываться только глубокий присед, полуприсед не учитывается. Так же 100 повторений за минимальное время. После окончания упражнения, отдохнуть не более 1 минуты.

3. Далее так же сразу приступаем к подниманию туловища из положения лежа на спине (пресс). Ноги не отрывает от пола. Можно в помощь взять человека, чтобы подержать ноги.

После завершения выполнения Комплекса остановить время на секундомере и показать время на видео.

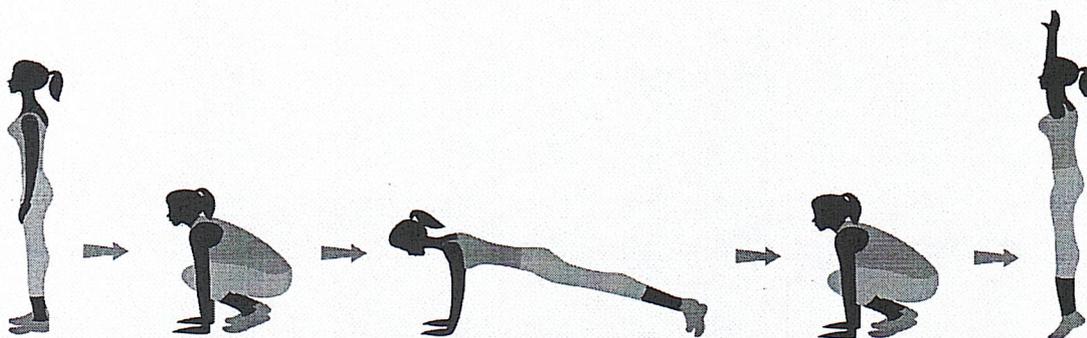
Во время выполнения упражнений, длительный перерыв запрещен. Время перерыва учитывается в общее время выполнения Комплекса «Сотка».

#### **Плавание свободным стилем**

Старт обязательно со стороны трамплина. Задача: плавать 100 метров за минимальное время. Время останавливается, когда участник задевает рукой стену плавательного бассейна. Посещение бассейна приобретает за свой счет.

#### **Бёрпи**

Перерыв во время выполнения упражнения *не запрещается*, но время перерыва учитывается в общее время выполнения «Бёрпи».



## **Забег на 100 км за 10 дней**

*Забег выполняется только по приложению Strava. Другие приложения не принимаются.*

- скачать приложение Strava (iOS, Android);
- зарегистрироваться в приложении;
- подписаться в аккаунт «Куулар Оюн-оол» в приложении;
- перед пробежкой выбрать категорию «Бег» и обязательно включить Геолокацию и Датчик шагов;
- после каждого забега выложить публикацию у себя в аккаунте (Strava) с фотографиями (селфи) на фоне местности;
- после каждой пробежки нажать на «Поделиться», «Поделиться через Instagram» в директ `usm_tuva` и указывать ФИО, возраст и кожуун (обязательно).

### **Дисквалификация**

Дисквалификация дается за:

- обработанное видео (пауза, ускорение, видеомонтаж и др.);
- за не предоставленную фотофиксацию с пробежек;
- за обработанную фотографию с пробежек;
- пропаганда девиантного поведения (выполнение заданий в нетрезвом состоянии, употребление алкоголя, табачных изделий и др.).

### **4. Награждение**

Награждение производится отдельно по заданиям. Участники и участницы среди мужчин и женщин (юношей и юниорок), занявшие 1-3 места в каждом задании, награждаются грамотами, медалями и ценными призами (денежными сертификатами) УСМ Министерства спорта РТ.

### **5. Финансирование**

Расходы, связанные с подготовкой, проведением и награждением, несет Министерство спорта РТ в лице ГБУ «Управления спортивных мероприятий и хозяйственной деятельности Министерства спорта РТ».

Телефон для справок: 8-(394-22)-3-00-30 УСМ РТ

## Приложение Strava

Strava предлагает к использованию одноимённое приложение, работающее на мобильных устройствах под управлением операционных систем iOS или Android. Данные приложения позволяют отслеживать положение спортсмена с помощью систем глобального позиционирования (GPS или ГЛОНАСС), анализировать его состояние с помощью других датчиков (например, пульсометром) и т. п. Получив эти данные, приложение синхронизируется с сервером Strava в Интернете, что даёт возможность публикации своих данных, анализа и использования в социальной сети. Strava позиционируется как сервис для тех, кто занимается бегом и ездой на велосипеде, но в то же время предлагает работать с другими видами тренировок (плавание, ходьба и др.).

Социальная сеть позволяет анализировать, сравнивать, фильтровать результаты тренировок, устанавливать спортсменам общие цели, публиковать свои достижения, планы занятий, загружать фото и видео в привязке к карте и тренировкам, анализировать физическую активность, создавать личные тепловые карты для аналитики. Сервис позволяет создавать на карте общие для всех «сегменты» (участки тренировок) и далее сравнивать результаты разных спортсменов на данных сегментах. Социальная сеть Strava включает в себя не только дружеские связи между спортсменами, но и создание клубов, проведение соревновательных мероприятий, оценку («лайки») и обсуждение тренировок, и др. Помимо описанного сервиса, Strava имеет свой интернет-магазин по продаже одежды, устройств и аксессуаров.

Базовые функции сервиса доступны его пользователям бесплатно. При оформлении подписки на Strava для спортсменов добавляются дополнительные возможности, такие как фильтрация таблиц достижений, возможность ставить цели, тренировочные видео и программы, дополнительные средства аналитики и другие.