

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Чурапчинского улуса РС(Я)  
Егоров Д.В./  
«17» декабря 2020 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Амгинского улуса РС(Я)  
Неустров Д.П./  
«17» декабря 2020 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

Заочного (дистанционного) соревнования по настольному теннису среди воспитанников  
Чурапчинской ДЮСШ и Амгинской ДЮСШ на призы «Деда Мороза»

### 1. Цели и задачи

- Приобщение учащихся к двигательной активности в условиях самонзоляции во время КОВИД-19;
- Популяризация настольного тенниса;
- Пропаганда ЗОЖ.

### 2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся дистанционно 25 декабря 2020 года. Все участники должны отправить видео на WhatsApp: Петрова А.Р. (89248675456), Новикова А.С. (89247618496).

Начало: 10:00-17:00

Награждение: 19:00 ч.

### 3. Руководство по проведению соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется МБУ ДО «Амгинская ДЮСШ им.Н.Захарова – Сахаачча» и МБУ ДО «Чурапчинская ДЮСШ».

### 4. Программа соревнований

#### 2011 и моложе г.р. (м), (д)

1. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки за 30 сек.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине – 30 сек.

#### 2008-2010 г.р. (м), (д)

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки в упоре стоя и сидя, не уроня мяч за 1 мин.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 сек.

#### 2003-2006 г.р. (м), (д)

1. Набивание мяча на рукоятке ракетки – 1 мин.
2. Берпи – 30 сек.

### 5. Подведение итогов

Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются по сумме двух упражнений.

Учитывается качество точного выполнения и соблюдение времени исполнения упражнения.

Отправка видеоотчета через WhatsApp строго по дате и времени.

Победители и призеры награждаются грамотами и новогодними подарками от «Деда Мороза».

Награждение состоится 25 декабря 2020 г. в 19:00 ч по ZOOM.

**Данное положение является официальным приглашением на соревнование**