**Регламент проведения онлайн-акции «Физкульт-Ура!»**

**I этап** **«Викторина на тему мой любимый город Красноярск»** проводится с 01 по 04.07.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие от 7 до 18 лет, без учета гендерного различия.

Вопросы викторины будут размещены 01.07.2020 в 10.00 на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Файл с ответами на викторину отправляются на электронную почту: csk-9.muravev@inbox.ru. Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город участника.

**II этап Конкурс фотографий «Мой любимый вид спорта»** проводится с 06 по 10.07.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие от 7 до 18 лет, без учета гендерного различия. Фотографии необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

На фотографии должно быть изображение участника.

Формат фотографий от 13\*18 и более, размещение изображения в пикселях от 1500\*2102 и более.

Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город участника.

**III этап «Набивание футбольного мяча»** проводится с 13 по 17.07.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие согласно возрастных групп:

- 7-9 лет (девочки, мальчики);

- 10-12 лет (девочки, мальчики);

- 12-14 лет (девочки, мальчики);

- 14-16 лет (девушки, юноши);

- 16-18 лет (девушки, юноши).

Мероприятие проводится как личное отдельно среди мальчиков и девочек, юношей и девушек.

Набивание футбольного мяча за 1 минуту. Допускается выполнение упражнения в несколько подходов, но в течение 1 (одной) минуты.

Выполнение задания записывается на видеокамеру:

- участник представляется ФИО, возраст, город;

- выполняется задание

Требования к видеоролику:

- участника должно быть видно полностью;

- видеоролик должен быть записан без пауз и «склеек»;

- разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

Участники могут выполнять задание в квартире в которой проживают, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, на дачном участке.

В случае если 2 или более участников, набрали одинаковое количество балов, то преимущество получает более молодой участник.

Видеоролики с выполненными заданиями необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Итоги мероприятия будут подведены 13-14.07.2020 и размещены на сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!». Победители и призёры в каждой возрастной группе награждаются медалями и грамотами Красспорта.

**IV этап «Размещение в группе в контакте видеороликов о спортсменах Красноярского края»** проводится с 20 по 24.07.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие от 7 до 18 лет, без учета гендерного различия.

Участникам необходимо подготовить видеоролик-презентацию о любимом спортсмене и разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город участника.

**V этап «Набивание флорбольного мяча»** проводится с 27 по 31.07.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие (без гендерного различия) согласно возрастных групп:

- 7-9 лет;

- 10-12 лет;

- 12-14 лет;

- 14-16 лет;

- 16-18 лет

Мероприятие проводится как личное.

Набивание флорбольного мяча за 1 минуту. Допускается выполнение упражнения в несколько подходов, но в течение 1 (одной) минуты.

Задание выполняется флорбольной клюшкой (крюком) и мячом (мяч внутри не набит).

Выполнение задания записывается на видеокамеру:

- участник представляется ФИО, возраст, город;

- выполняется задание.

Участники могут выполнять задание в квартире в которой проживают, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, на дачном участке.

Требования к видеоролику:

-участника должно быть видно полностью;

-видеоролик должен быть записан без пауз и «склеек»;

-разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

В случае, если 2 или более участников, набрали одинаковое количество балов, то преимущество получает более молодой участник.

Видеоролик необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

**VI этап конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья»** проводится с 03 по 07.08.2020 года.

В конкурсе могут принимать участие все желающие семьи (если семья не полная – ребенок с любым членом семьи):

Задание №1- Презентация семьи;

Задание №2- Видеоролик с упражнениями:

- с мячом;

- с обручем;

- со скакалкой;

- произвольные упражнения.

Задание №3- Музыкальное задание (песня, танец и т.д.)

Упражнения выполняются в произвольной форме на усмотрение участников.

Видеоролики с выполненными заданиями необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город всех участников.

**VII этап Презентация «Командные виды спорта»** проводится с 10 по 14.08.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие от 7 до 18 лет, без учета гендерного различия.

Участники мероприятия могут выбрать любимый вид спорта и подготовить презентацию (видеоролик, или файлы с информацией и фото).

Презентацию необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город участника.

**VIII этап «Спортивные кроссворды»** проводится с 17 по 21.08.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие (без гендерного различия) согласно возрастных групп:

- 7-9 лет;

- 10-12 лет;

- 12-14 лет;

- 14-16 лет;

- 16-18 лет

Кроссворды будут размещены 17.08.2020 в 10.00 на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Файл с ответами на кроссворды отправляются на электронную почту: csk-9.muravev@inbox.ru.

Обязательно необходимо указать ФИО, возраст и город участника.

**IX этап «Мой любимый вид спорта»** (видеоролики с упражнениями) проводится с 24 по 28.08.2020 года.

В мероприятии могут принимать участие все желающие от 7 до 18 лет, без учета гендерного различия.

Участники этапа представляют произвольные упражнения (можно использовать спортивный инвентарь, спортивную форму, оборудование).

Выполнение задания записывается на видеокамеру:

- участник представляется ФИО, возраст, город;

- выполняются упражнения по своему виду спорта.

Участники могут выполнять задание в квартире, в которой проживают, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, на дачном участке.

Требования к видеоролику:

-участника должно быть видно полностью;

-разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

Видеоролик необходимо разместить на интернет сайте vk.com, в группе Детская онлайн-акция «Физкульт-Ура!» по адресу: <https://vk.com/club196420679>.

Итоги Детской онлайн-акции «Физкульт-Ура!» будут подведены до 01.09.2020 г.