

ПОРЯДОК проведения
онлайн-марафона
«Я - ПАТРИОТ ДОНБАССА!»

1. Общие положения

1.1. Онлайн-марафон «Я - ПАТРИОТ ДОНБАССА!» проводится среди юнармейцев, воспитанников военно-патриотических клубов, кружков, объединений, ученической и студенческой молодежи Донецкой Народной Республики (далее — Онлайн-марафон) и приурочен 76-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

1.2. Данный порядок проведения Онлайн-марафона (далее — Порядок) регламентирует цели и задачи, период реализации, категорию участников, условия участия в Онлайн-марафоне, а также задачи сторон при проведении Онлайн-марафона.

1.3. Организаторами Онлайн-марафона выступают:

Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (далее Минмолспорттуризм ДНР), задачами которого являются: членство в судейской коллегии; разработка и утверждение Порядка; освещение Онлайн-марафона в социальных сетях и на сайте Минмолспорттуризма ДНР; обеспечение подведения итогов и определения победителей; обеспечение награждения участников и победителей отборочных (соревновательных) и финального этапов.

Общественная организация «ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ» (далее - ОО «ВПД «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ»)), задачами которой являются:

обеспечение проведения Онлайн-марафона и на финальном этапе онлайн-викторины «Я ПОМНЮ!»;

организация судейской коллегии;

разработка и согласование Порядка;

освещение Онлайн-марафона в социальных сетях;

привлечение молодежи к участию в Онлайн-марафоне;

анализ видеороликов и представление судейской комиссии для рассмотрения и определения победителей;

координация проведения Онлайн-марафона и подведение итогов.

2. Цели и задачи Онлайн-марафона

2.1. Онлайн-марафон проводится с целью организации патриотического воспитания молодежи в условиях дистанционной работы.

2.2. Задачи Онлайн-марафона:

повышение навыков дистанционной работы в сфере патриотического воспитания; приобщение молодёжи к героической истории и подвигу народа

Донбасса; пропаганда здорового образа жизни, привлечение к выполнению спортивных упражнений в домашних условиях.

3. Период реализации Онлайн-марафона

3.1. Онлайн-марафон пройдет в период с 1 марта по 11 мая 2021 г. в два этапа:

1-й этап: с 1 марта по 09 мая 2021 г. включает в себя проведение в онлайн формате соревновательных конкурсов, согласно направлениям, указанным в п. 7 данного Порядка.

2-й этап: состоится 11 мая 2021 г., в ходе которого пройдет патриотическая онлайн-викторина «Я ПОМНЮ!» по направлениям: медицина; туризм; тактическая и строевая подготовка; история Великой Отечественной войны; истории становления Донецкой Народной Республики; история боевых действий на Донбассе.

3.1. Финальный этап пройдет в 15:00. Время финального этапа может быть изменено, о чем будет оповещено заблаговременно.

3.2. Техническая сторона проведения патриотической онлайн-викторины будет представлена участникам заблаговременно.

3.3. Подведение итогов судейской комиссией состоится 31 мая 2021 г.

3.4. Имена победителей конкурсов будут размещены на сайтах и в группах социальной сети ВКонтакте Минмолспорттуризма ДНР и 00 «ВПД «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ».

4. Участники Онлайн-марафона

4.1. Участники Онлайн-марафона молодежь Донецкой Народной Республики, которые выполняют условия п. 5 данного Порядка.

5. Условия участия в Онлайн-марафоне

5.1. Для участия в первом этапе Онлайн-марафона на камеру любого цифрового устройства необходимо записать видео или сделать фото с выполнением участником конкурсов, представленных в Приложении 1, направить данное видео/фото предложенной новостью в группу ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ» по ссылке: https://vk.com/youngguard_youngarmy.

5.2. К фото/видео, которое направляется участниками, необходимо приложить информацию с указанием: названия конкурса, города/района, клуба/кружка; ФИО участника; номера контактного телефона.

5.3. Участие во всех конкурсах, представленных в Приложении 1, необязательно, участник может выбрать любой конкурс на свой выбор.

6. Финальный этап

6.1. Финальный этап состоится 28 мая 2021 г.

6.2. В финальном этапе принимают участие победители каждого из конкурсов, представленных в Приложении 1.

6.3. На финальный этап Онлайн-марафона приглашаются победители соревновательных этапов, ФИО которых будут размещены в социальных сетях Организаторов.

7. Награждение

7.1. Победители первого и второго этапов награждаются грамотами, ценными призами Минмолспорттуризма ДНР.

8. Финансирование

Расходы (кружка эмалированная, футболки, брелоки, флажки, грамоты, ГСМ), связанные с проведением Онлайн-марафона, обеспечиваются Минмолспорттуризмом ДНР.

Начальник отдела молодежной политики и патриотического воспитания молодежи Е.А. Полякова

Приложение 1

к Порядку проведения онлайн-марафона

«Я - ПАТРИОТ ДОНБАССА!»

Конкурсы 1-го этапа онлайн-марафона «Я - ПАТРИОТ ДОНБАССА»

1-й конкурс — отжимание от пола на время, количество раз за 1 минуту.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона — ПАТРИОТ ДОНБАССА>>.

Пошаговая техника, как правильно отжиматься от пола:

Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч).

Придайте телу правильную позу для отжиманий от пола, форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол.

Ладони на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола на ширине плеч или немного шире.

Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперёд.

Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

После включения секундомера необходимо включить видеозапись.

Сгибайте локти и опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно.

Нижняя точка по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудная клетка должна касаться пластиковой бутылки объёмом 1,5 л.

Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться правильность отжимания, количество отжиманий за 1 минуту, также дополнительно будет рассматриваться количество просмотров видеоролика

размещенного в видео-альбоме группы ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

2-й конкурс - неполная разборка-сборка автомата Калашникова.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего

Порядка проведения онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговая техника неполной разборки-сборки автомата Калашникова:

автомат Калашникова находится на полу на солдатской плащ-палатке; участник, стоя перед автоматом в положении «смирно», после команды «К упражнению приступить», выполняет неполную разборку-сборку автомата Калашникова в указанной последовательности: отделить магазин; снять с предохранителя; отвести затворную раму назад для осмотра патронника, послав затворную раму вперед, произвести контрольный спуск; отделить шомпол; отделить крышку ствольной коробки; отделить возвратный механизм; отделить затворную раму с затвором; затвор отделить от затворной рамы; отделить газовую трубку и, не выпуская ее из руки, коснуться ею поверхности стола справа от автомата и приступить к сборке.

Сборка осуществляется в обратной последовательности.

После сборки участник должен встать и занять положение «смирно» с автоматом Калашникова в правой руке.

Судейство:

При подведении итогов данного конкурса, учитывается время и правильность выполнения норматива согласно пошаговой технике, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика, размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

3-й конкурс — приседания, количество раз за 1 одну минуту.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего

Порядка проведения онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговая техника приседаний, количество раз за 1 минуту:

Ноги, для устойчивости и максимального включения в работу мышц, можно поставить их немного шире.

Колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Для большей устойчивости стопы можно слегка развернуть в сторону.

Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице.

Руки можно выставить вперед для удержания баланса или же развести по сторонам.

На выдохе: сохраняя положение корпуса, начинаем опускаться вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов.

На вдохе: не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходную позицию.

Судейство:

При подведении итогов данного конкурса, учитывается время и правильность выполнения норматива согласно пошаговой технике, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика, размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

4-й конкурс — планка для прокачки пресса.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения Онлайн-марафона «Я —ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговая техника выполнения упражнения ПЛАНКА:

Опираясь на локти и колени, плавно опуститесь в позицию планки, при этом носками упритесь в пол.

Оторвите от пола одно колено и выпрямите ногу, затем так же приподнимите вторую ногу, опираясь только на одни носки, разведенные на ширину плеч.

Следите, чтобы локти, на которые вы опираетесь, располагались строго под плечами.

В процессе выполнения упражнения ПЛАНКА должна вестись видеозапись.

Выполняя упражнение нельзя коснуться пластиковой бутылки объёмом 1.5 л., которая находится внизу на полу под торсом участника.

Судейство:

При подведении итогов данного конкурса, учитывается время и правильность выполнения норматива согласно пошаговой технике, также

дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика, размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

5-й конкурс — пресс, количество раз за 1 минуту.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговая техника выполнения упражнения ПЛАНКА:

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки расположены под головой.

Оторвите от пола туловище и дотянитесь к коленям, затем возвращайтесь в исходное положение.

За 1 минуту вы должны сделать максимальное количество раз.

Судейство:

При подведении итогов данного конкурса, учитывается время и правильность выполнения норматива согласно пошаговой технике, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика, размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

6-й конкурс — снаряжение магазина патронами.

Требования для участия:

необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указана ниже, записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я— ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Техника выполнения:

Патроны (30 шт.) кучкой лежат на солдатской плащ-палатке возле магазина автомата Калашникова.

На видеокамеру предварительно фиксируется, что магазин пустой, а также фиксируется количество патронов на плащ-палатке.

Участник находится в положении «смирно перед плащ-палаткой».

По команде «выполнению норматива приступить» включается секундомер, участник присаживается и начинает снаряжать магазин патронами.

После снаряжения в магазин 30 патронов участник встает и занимает положение («смирно»).

Секундомер останавливается, когда участник принимает положение «смирно».

После остановки секундомера на видеокамеру необходимо зафиксировать, что магазин полон патронов.

Судейство:

При подведении итогов данного конкурса, учитывается время и

правильность выполнения норматива согласно пошаговой технике, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика, размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

7-й конкурс — поздравление к дню Победы своими руками.

Требования для участия:

Необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения конкурса и снять две фотографии.

Фото необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения Онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговые рекомендации:

Поздравление должно быть сделано своими руками, это может быть: рисунок; открытка; поздравительное письмо; поздравительная экспозиция.

На фотографиях, которые будут направляться для участия в конкурсе должно быть изображено:

участник с представляемой работой;
подготовительные работы.

Судейство:

Итоги будут подведены по 4 направлениям поздравлений, указанных выше. При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться оригинальность, а также дополнительно будет рассматриваться количество просмотров фотографий, размещенных в фотоальбоме-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

8-й конкурс — Родина в стихах и прозе.

Требования для участия:

Необходимо записать видео с выполнением конкурса, на котором должен присутствовать сам участник.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговые рекомендации:

Стихотворение о Родине, которое зачитывается участником, не должно превышать 5 минут. Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будут учитываться: дикция; темп; ритм; эмоции, умение донести чувства; артистизм.

Также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

9-й конкурс — одевание медицинской маски.

Требования для участия:

Необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указанная ниже записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я — ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Техника выполнения:

Исходное положение: участник в положении смирно, маска в положении «наготове». На полу или столе лежат пакетик с перчатками и пакетик с маской.

Команда на этапе для выполнения норматива: «Внимание, ВИРУС». По этой команде запускается секундомер и необходимо по команде «ВИРУС»: достать с пакета перчатки и одеть на руки; достать с пакета маску и одеть её; снять маску и положить в пакетик; снять перчатки и положить в пакетик.

Время останавливается после того, как пакетики будут лежать на столе, принятия положения смирно и правую руку поднять вверх над головой.

Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться правильность и время выполнения норматива, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

10-й конкурс — патриотическая песня.

Требования для участия:

Необходимо записать видео с выполнением конкурса, на котором должен присутствовать сам участник.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я— ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Пошаговые инструкции:

1. Песня, которое выполняется участником не должно превышать 5 минут.

Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться: выразительность; качество исполнения; умение передать смысл песни соответствие тематики конкурса; эмоции, умение донести чувства; артистизм.

Также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика размещенного в видео-альбоме группы ВКонтакте «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ», лайки и комментарии.

11-й конкурс — подтягивание на перекладине на количество раз за 1 минуту.

Требования для участия:

Необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указанная ниже записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и полностью сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона — ПАТРИОТ ДОНБАССА>>.

Техника выполнения:

Руками возьмитесь за перекладину на ширине плеч прямым хватом.

Подтягиваемся так, чтобы ваш подбородок оказался над перекладиной, при этом, не делая рывков или размахов.

Как только достигли положения подбородка над перекладиной опускайтесь вниз на исходное положение.

Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться правильность, время выполнения норматива и количество раз, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика размещенного в видео-альбоме группы ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ лайки и комментарии.

12-й конкурс — отжимание на брусьях на количество раз за 1 минуту.

Требования для участия:

Необходимо ознакомиться с пошаговой техникой выполнения упражнения, которая указанная ниже записать видео с выполнением выбранного упражнения, на котором должен присутствовать секундомер с включённым таймером и полностью сам участник при выполнении упражнения.

Записанное видео необходимо оформить согласно п. 5. настоящего Порядка проведения онлайн-марафона «Я— ПАТРИОТ ДОНБАССА».

Техника выполнения:

Запрыгните на снаряд, немного разверните локти в стороны и отклоните корпус вперед примерно на 30 градусов.

Опускайте корпус, максимально вниз разводя руки в стороны, а после поднимаете себя в исходное положение.

Судейство:

При подведении итогов судейской комиссией будет учитываться правильность, время выполнения норматива и количество раз, также дополнительно судейской комиссией будет рассматриваться количество просмотров видеоролика размещенного в видео-альбоме группы ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШТАБ МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ-ЮНАРМИЯ лайки и комментарии.

13-й конкурс - «МОЙ ГОРОД, МОЯ УЛИЦА - МОИ ГЕРОИ» (командная номинация).

перед руководством штабов ОО ВПД «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯЮНАРМИЯ» стоит задача собрать команду из 5 активистов, с распределением ролей в команде:

- 1 оператор;
- 1 редактор;
- 1 сценарист;
- 2 ведущих.

Один территориальный штаб (далее — ТШ) создает минимум одну работу. Члены самостоятельно распределяют между собой обязанности и приступают к созданию видеоролика. Условия и особенности видео:

в начале ролика обязательно должна быть презентована эмблема Движения с указанием ТШ. (Центральный Штаб (далее — ЦШ) самостоятельно разрабатывает эту обложку и передает в электронном виде начальнику ТШ через Google Drive); в конце ролика должны быть расположены титры участников проекта; продолжительность ролика не более 7 минут; участники должны рассказать о своём городе (к примеру: как здесь поселились люди, когда и кем впервые на этом месте был основан город, в честь кого назван, чем славится город, какие отрасли самые развитые и т.п.); участники, вошедшие в кадр, в обязательном порядке должны быть по юнармейской форме (в случае отсутствия формы Юнармии допускается полевая, либо клубная форма);

ТШ всесторонне оказывает поддержку в создании видеоролика в меру своих возможностей (атрибутика/форма/советы/идеи и т.п.);

ТШ несёт непосредственную ответственность за конечный продукт, т.к. является куратором проекта. (пояснение: курение, алкоголь, нецензурная лексика/жесты и т.п. вошедшее в кадр запрещено);

ТШ следит за проектом, чтобы тот был качественным;
качество видео должно быть минимум 720р;
объем проекта не должен превышать 1 Гб.

запрещено использование любых видеоматериалов чужих авторов/ранее фигурирующих в интернете (Касается только видео. Что оценивается?

Качество съёмки и монтажа.

Объем информации.

Качество дикции ведущего.

Как заработать дополнительные баллы?

Количеством просмотров/лайков/репостов/комментариев.

Жюри.

Определяются три человека из числа Активистов ЦШ.

Где публикуются видеоматериалы?

Видеоматериалы будут публиковаться в альбоме на официальной странице ЦШ МГЮ под названием <<История моего Города>>. После - происходит репост на стену ТШ и ЦШ. Победители

После подведения итогов оценивания, определяются победители и распределяются по местам согласно набранным от жюри баллам.

В случае возникновения спорной ситуации (одинаковое количество баллов) в группе ЦШ выставляется публичный опрос ровно на 24 часа с момента публикации с тегом ” У кого лучше?”.

Проект, набравший большее количество голосов побеждает (P.S. засчитываются голоса только тех, кто подписан на группу ЦШ. Это делается для того, чтобы предотвратить подмену голосов/накрутки и прочих махинаций).