



**3-8 августа 2020 г.**

**Г. ЧЕЛЯБИНСК**

**МЕРОПРИЯТИЕ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ  
ПЛОЩАДКА ПРОВЕДЕНИЯ: <https://vk.com/oau74>**



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР  
ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ ОКР



ПАРТНЕР ОКР



**XXXI**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ**

**ОЛИМПИЙСКИЙ**

**ДЕНЬ**

**2020**

**ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

**СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ**



*В этом году XXXI Всероссийский олимпийский день на территории Челябинской области состоится в режиме онлайн. Программа мероприятий включает множество конкурсов, участвовать в которых сможет любой желающий дистанционно.*

Программа в 2020 году будет включать как традиционные, так и новые активности для южноуральцев, поучаствовать в которых сможет любой житель области, ведь абсолютно во всех конкурсах участие будет дистанционным!

На протяжении долгих лет Россия отмечала этот праздник в последнюю субботу июня, но в этом году Олимпийский комитет России совместно с Министерством спорта РФ приняли решение о переносе даты празднования на 8 августа в связи с эпидемиологической ситуацией в регионах страны. Праздник в этом году будет посвящен 40-летию Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.

Программа Олимпийского дня в Челябинской области также будет отличаться от традиционного формата, она значительно расширится и будет адаптирована под современные условия жизнедеятельности людей и организации их досуга. Программа в 2020 году будет включать как традиционные, так и новые активности для южноуральцев, поучаствовать в которых сможет любой житель области, ведь абсолютно во всех конкурсах участие будет дистанционным!

Конкурсы будут направлены на знание олимпийской тематики и поддержание отличной физической формы: это онлайн забег «Олимпийская миля», конкурс физической подготовки, викторина «Олимпийская слава России», конкурс рисунков на Олимпийскую тематику «Быстрее, выше, сильнее» и конкурс показательных выступлений спортивных коллективов «Олимпийский огонь в твоём сердце».

Площадкой проведения мероприятия станет официальная группа Олимпийской Академии Урала в социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/oau74>). Сроки проведения праздничных мероприятий и конкурсов с 3 по 8 августа 2020 года.

Отметим, что Всероссийский Олимпийский день в Челябинской области организует ЧРОО «Олимпийская Академия Урала» совместно со специалистами Уральского государственного университета физической культуры. Мероприятие состоится при поддержке Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области и РОО «Олимпийский совет Челябинской области».

Подробнее остановимся на всех этапах конкурсной программы:

- Онлайн-забег «Олимпийская миля»

Конкурс проводится в онлайн-формате с использованием популярных мобильных приложений для бега. Участнику необходимо пробежать дистанцию на выбор (1 км, 2 км, 3 км), используя геолокацию (местоположение телефона) и мобильное приложение для бега, отправить скриншот с результатами своего забега конкурсной комиссии с 03.08.2020 по 07.08.2020. Возрастные категории конкурса: 6 - 10 лет, 11 -14 лет, 15-17 лет, 18-29 лет, 30 лет и старше.

- Конкурс физической подготовки

Конкурс проводится в онлайн-формате. Участникам предлагается выполнить упражнения многоборья на максимальный результат, снять на видео и продемонстрировать конкурсной комиссии свою физическую подготовку.

В программу многоборья у женщин входят: приседания, пресс, упражнение «планка», упражнение «бёрпи». В программу многоборья у мужчин входят: отжимания, пресс, упражнение «планка», упражнение «бёрпи». Возрастные категории конкурса: 14-17 лет, 18 – 29 лет, 30 лет и старше.

- Викторина «Олимпийская слава России»

Викторина проводится в онлайн-формате и содержит 5 вопросов по теме отечественного Олимпийского движения. За каждый правильный ответ участник получает определенное количество баллов. Ответы на вопросы викторины принимаются в сообщения группы до публикации правильного ответа. Правильные ответы публикуются на следующий день после публикации вопроса. Первые пять участников, которые правильно ответили на вопрос викторины, получают надбавку от 0,5 до 0,1 балла за «скорость» ответа. Призеры и победители конкурса определяются по наибольшему количеству набранных баллов.

- Конкурс рисунков на Олимпийскую тематику «Быстрее, выше, сильнее»

В этом году для конкурса рисунков организаторами были выбраны следующие тематики: «Мой любимый олимпийский вид спорта», «Олимпийская команда России», «Мама, папа, я – спортивная семья!». Работы могут быть представлены различными художественными материалами, в следующих видах творчества: живопись и графика.

Участники могут подать на конкурс только одну работу от коллектива авторов и одну индивидуальную работу. Возрастные категории конкурса: до 6 лет, 6 - 10 лет, 11 -15 лет, 16 лет и старше.

- Конкурс показательных выступлений спортивных коллективов «Олимпийский огонь в твоём сердце»

Конкурс проводится среди спортивных команд (тренировочных групп спортивных школ, танцевальных и хореографических коллективов). Участникам конкурса необходимо прислать организаторам видеоролик с показательным выступлением длительностью не более 3 минут.

Конкурсная комиссия отбирает три лучших выступления в каждой возрастной категории, согласно разработанным критериям оценки. Коллективы, которые стали победителями и призерами конкурса, награждаются кубком, грамотой и памятным подарками. Возрастные категории конкурса: до 6 лет, 6 - 10 лет, 11 -15 лет, 16 лет и старше.

Информация взята с сайта Министерства физической культуры и спорта Челябинской области