



МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР
ПАТРИОТ.СПОРТ

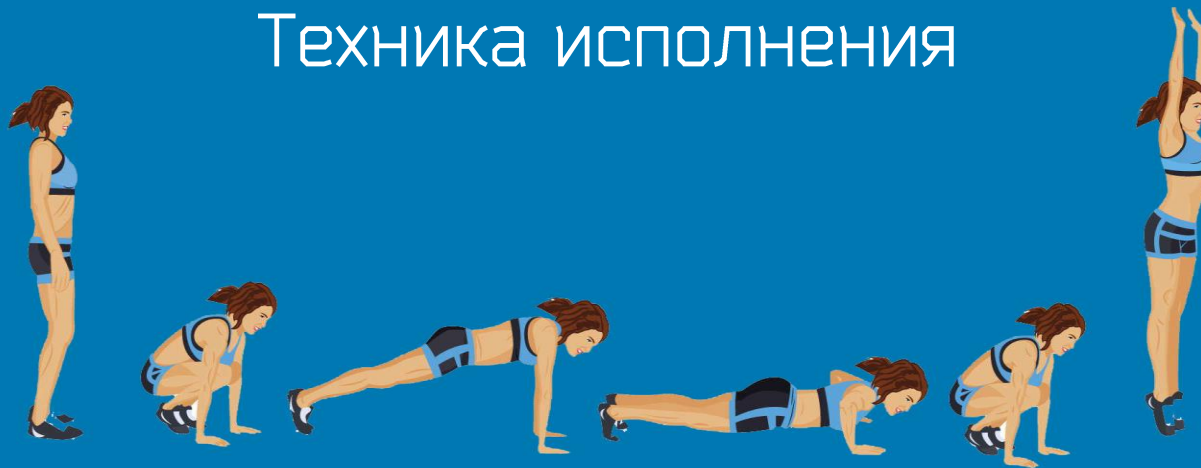
ОНЛАЙН ТУРНИР ПО БЁРПИ

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА

Техника выполнения

- Бёрпи — это упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

Техника исполнения



Порядок проведения

- Еженедельное проведение онлайн туров через ZOOM (суббота 12:00)
- 10-12 участников
- 2 судьи
- Выполнение упражнения максимальное количество раз за 60 секунд

Партнеры проекта

- Федерации по видам спорта
- Именитые спортсмены
- Блогеры



Варианты участия

- **Индивидуальный:**

Школьники 9–11 класс

Студенты ПОО

Сотрудники ОО и ПОО

- **Семейный:**

Родитель + школьник 5–8 класс

Условия участия

- Хорошее самочувствие
- Наличие спортивной формы
- Наличие аккаунта ZOOM
- Возможность подключения видео
- Наличие свободного пространства дома



Организация и проведение

- Прием заявок
- Создание чата для объяснения правил
- Проверка качества видеосвязи за день до начала
- Проведение онлайн тура
- Подведение итогов, освещение в СМИ
- Рейтинг лучших результатов за все туры
- Награждение после окончания режима самоизоляции



Регистрация

<https://schoolsport.timepad.ru/event/1303867/>

