



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО ДЮСШ
№ 8 по велоспорту
Г.А. Михайлов
«28» _____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении первенства ДЮСШ № 8 по общей физической подготовке

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Соревнования проводятся с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- подготовка для сдачи норм ГТО;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство проведением соревнований осуществляется администрацией МАУ ДО ДЮСШ № 8 по велоспорту, непосредственное проведение соревнований возлагается на утвержденную приказом судейскую коллегию.

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся:

10.12.2022 – спортивный зал «Красная звезда», Московский проспект 169А,

ОФП, начало в 15.00;

15.00 – Устюгов Н. В.

15.30 – Заливин Е. И.

16.00 – Калашеева Т. С.

16.30 – Войно В.В; Подерягин Д.А; Иванов А. Г;

17.00 – Лаврененко А. В.

17.12.2022 – парк Южный, стадион «Локомотив»

начало в 15.00 – легкоатлетический кросс

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ, УЧАСТНИКИ

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся ДЮСШ № 8 по велоспорту, имеющие медицинский допуск, в следующих возрастных группах юноши, девушки, мальчики, девочки:

Мальчики, юноши Девочки, девушки

2016 - 2017 г.р.	2016 - 2017 г.р.
2014 - 2015 г.р.	2014 - 2015 г.р.
2012 - 2013 г.р.	2012 - 2013 г.р.
2010 - 2011 г.р.	2010 - 2011 г.р.
2008 - 2009 г.р.	2008 - 2009 г.р.
2005 - 2006 - 2007 г.р.	2005 - 2006 - 2007 г.р.

Легкоатлетический кросс: (бег 200, 400, 600, 800, 1200, 1600, 2000м.)

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

<u>Мальчики</u>	<u>Дистанция</u>	<u>Девочки</u>	<u>Дистанция</u>
2016 - 2017 г.р. -	(200 м.)	2016 – 2017 г.р. -	(200 м.)
2014 - 2015 г.р. -	(600 м.)	2014 – 2015 г.р. -	(400 м.)
2012 - 2013 г.р. -	(800 м.)	2012 – 2013 г.р. -	(600 м.)
2010 - 2011 г.р. -	(1200 м.)	2010 – 2011 г.р. -	(800 м.)
2008 - 2009 г.р. -	(1600 м.)	2008 – 2009 г.р. -	(1200 м.)

2005 - 2006-2007 г.р. - (2000м) 2005 - 2006 - 2007 г.р. - (1600 м.)

В связи с погодными условиями дистанция может быть сокращена.

ВНИМАНИЕ!!! Возрастные категории 2016 – 20017 г.р., мальчики и девочки в дисциплине ОФП не участвуют (награждение по легкоатлетическому кроссу)

Виды упражнений:

Прыжок в длину с места (выполняется с места толчком двух ног). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания. Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучшая попытка.

Пресс на скамейке Исходное положение: сидя на скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы. Упражнение считается выполненным, если обучающийся коснулся локтями коленей, лопатками - скамейки, считается кол - во раз за 30 сек.

Подтягивание из положения «вис на перекладине». Вис на перекладине, локти согнуть подтянуться опуститься – руки выпрямить. Упражнение считается выполненным, если обучающийся коснулся подбородком перекладины и опускаясь выпрямил руки, фиксируется количество выполнений (для старшей категории юношей, 2009 и старше).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнение выполняется из упора на полу. Упражнение считается выполненным, если обучающийся согнул руки коснулся предмета (баклажки) грудью (не животом) выпрямил руки. Отдыхать в упоре лежа более 3 сек. и переваливаться с руки на руку запрещается (для девочек и младших юношей - 2010 и младше).

Прыжки через скамейку. Исходное положение – стоя боком к скамейке, толчком двух ног, прыжок через скамейку. Прыжки выполняются на время. 30 сек, количество раз.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ.

Соревнования личные, победители и призёры определяются по наименьшей сумме занятых мест по ОФП и л/а кроссу в каждой возрастной группе, **кроме группы 2016 -2017 г. р., которая награждается по итогам легкоатлетического кросса.** При равенстве очков у участников по итогам 2х дней, победитель определяется по наивысшему месту в л/а кроссе.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в каждой возрастной группе награждаются медалями и грамотами.

Распределение мест по ОФП складывается по наименьшей сумме очков за каждую дисциплину ПРИМЕР: прыжки:1 место – 1 очко; скамейка: 1 место – 1 очко; отжимание: 1 место – 1 очко; Всего: 3 очка; ИТОГ ОФП – 1место.

6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Все расходы, связанные с проведением соревнований (оплата медицинского обслуживания, награждение медалями и грамотами) несет МАУ ДО ДЮСШ № 8 по велоспорту.

Заходить в спортивный зал, для выполнения нормативов по ОФП, обучающиеся должны строго соблюдая время, указанное в данном положении в сменной обуви и в присутствии тренера.

Родители в зал не допускаются.

Протесты рассматриваются судейской коллегией в течение 30 минут после проведения соревнований. Заявки принимаются до 08 декабря 2022 года по адресу – Московский проспект 169А. Допуск к участию осуществляется при предоставлении медицинской заявки (справки) и страховки от несчастного случая.

Данное положение является официальным приглашением к участию в соревнованиях.