

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮСШ

№ 8 по велоспорту

Г.А. Михайлов

« 14 » 2023 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:

21.01.2023 – парк Южный, стадион «Локомотив»

начало в 15.00 – легкоатлетический кросс

28.01.2023 – 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.

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

2017 - 2018 г.р.	2017 - 2018г.р.
2015 - 2016 г.р.	2015 - 2016г.р.
2013 - 2014 г.р.	2013 - 2014г.р.
2011 - 2012 г.р.	2011 - 2012г.р.
2009 - 2010 г.р.	2009 - 2010г.р.
2007 – 2008г.р.	2007 – 2008г.р.
2005 – 2006г.р.	2005 – 2006г.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>
2017 - 2018 г.р.	- (200 м.)	2017 – 2018 г.р.	- (200 м.)
2015 - 2016 г.р.	- (400 м.)	2015 – 2016 г.р.	- (400 м.)
2013 - 2014 г.р.	- (800 м.)	2013 – 2014 г.р.	- (600 м.)
2011 - 2012 г.р.	- (1200 м.)	2011 – 2012 г.р.	- (800 м.)
2009 - 2010 г.р.	- (1600 м.)	2009 – 2010 г.р.	- (1200 м.)
2007 - 2008 г.р.	- (2000м.)	2007 – 2008 г.р.	- (1600м.)
2005 - 2006 г.р.	- (2000м.)	2005 – 2006 г.р.	- (1600м.)

В связи с погодными условиями дистанция может быть сокращена.

ВНИМАНИЕ!!! Возрастные категории 2017 – 20018 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 2017 - 2018 г. р., которая награждается по итогам легкоатлетического кросса.** При равенстве очков у участников по итогам 2х дней, победитель определяется по наивысшему месту в дисциплине ОФП.

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 20 января 2023 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.