«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
№ 8 по велоспорту
_____Г.А. Михайлов
«12» 01 2026г.

П О Л О Ж Е Н И Е

О проведении первенства СШ № 8 по общей физической подготовке

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Соревнования проводятся с целью:
- пропаганды здорового образа жизни;
- подготовка обучающих для сдачи норм ГТО;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

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

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся:
17.01.2026 – спортивный зал «Красная звезда», Московский проспект 169А, ОФП, начало в **15.00;**
15.00 – Устюгов Н. В.
15.30 – Заливин Е. И.
15.45 – Саяпин Д. В., Иванов А. Г.
16.15 – Лаврененко А. В.
24.01.2026 – стадион «Красная звезда»
начало в **15.00** – легкоатлетический кросс

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ, УЧАСТНИКИ

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся СШ №8 по велоспорту, имеющие медицинский допуск, страховку от несчастного случая в следующих возрастных группах юниоры, юноши, девушки, мальчики, девочки:

Мальчики, девочки, юноши, девушки, юниоры

2018 г.р. и младше	2012 - 2013 г.р.
2016 – 2017 г.р.	2010– 2011г.р.
2014 – 2015 г.р.	2008 – 2009г.р.

Легкоатлетический кросс:(бег600,800,1000,1400,1800,2200м.) Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Мальчики, юноши Дистанция	**Девочки, девушки Дистанция**
2018 г.р. и младше - (600м.)	2018г.р. и младше - (600 м.)
2016 - 2017 г.р. - (1000м.)	2016 – 2017 г.р. - (800 м.)
2014 - 2015 г.р. - (1400м.)	2014 – 2015 г.р. - (1000 м.)
2012 - 2013 г.р. - (1800 м.)	2012 – 2013 г.р. - (1400 м.)
2010– 2011 г.р.- (2200м.)	2010 – 2011 г.р. – (1800м.)

2008 – 2009 г.р.- (2200м.) 2008 – 2009 г.р. – (1800м.)

В связи с погодными условиями дистанция может быть сокращена.

ВНИМАНИЕ!!! В дисциплине ОФП, участвуют все возрастные категории.

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 - вораз 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 категории юношей, 2013 г.р. 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. После двух предупреждений судья, останавливает выполнение упражнения. Для девочек и мальчиков - 2014г.р. и младше, а также девушек 2008 – 2009 г.р.;2010 – 2011г.р.;2012 – 2013г.р.

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

Приседания на одной ноге(пистолетик). Исходное положение – стоя на одной ноге, участник делает приседание, сгибая опорную ногу до прямого угла(не менее). Нога, которая на весу выпрямляется вперёд. Упражнение делается на количество раз за одну минуту(по 30сек. на каждой ноге). Если во время исполнения, участник сделал свободной ногой, (которая на весу), упор об пол, он обязан сменить ногу или закончить упражнение. Если участник присел два раза подряд не правильно, он обязан сменить ногу или закончить упражнение.

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, При равенстве очков участников по итогам 2-х дней, победитель определяется по лучшему месту **в дисциплине Л/А кросс.**

Участники, занявшие 1 – 3 места в каждой возрастной группе награждаются медалями и дипломами.

Распределение мест по ОФП складывается по наименьшей сумме очков за каждую дисциплину, ПРИМЕР: прыжки:1 место – 1 очко; скамейка: 1 место – 1 очко; отжимание(подтягивание): 1 место – 1 очко; «пистолетик»: 1 место – 1 очко; Всего: 4 очка; ИТОГ ОФП – 1место.

6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

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

Заходить в спортивный зал, для выполнения нормативов по ОФП, обучающиеся должны строго соблюдая время, указанное в данном положении в сменной, спортивной обуви (не оставляющей чёрных следов) и в присутствии тренера - преподавателя.

Родители в зал не допускаются.

Протесты рассматриваются судейской коллегией в течение 30 минут после проведения соревнований от представителя, заявленного обучающегося. Заявки принимаются до 16 января 2026 года по адресу – Московский проспект 169А. Допуск к участию в соревнованиях, осуществляется при наличии медицинской заявки (справки) и страховки от несчастного случая.

Данное положение является официальным приглашением к участию в соревнованиях.