«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
№ 8 по велоспорту
_____Т.А. Михайлов
«16» 01 2025г.

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 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 утвержденную приказом судейскую коллегию.

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся:
18.01.2025–спортивный зал «Красная звезда», Московский проспект 169А, ОФП, начало в **15.00;**
15.00 – Устюгов Н. В.
15.30 – Заливин Е. И.
16.00 – Саяпин Д. В., Иванов А. Г.
16.30 – Лавреченко А. В.
25.01.2025– 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, в следующих возрастных группах юниоры, юноши, девушки, мальчики, девочки:

Мальчики, девочки, юноши, девушки, юниоры

2019 - 2020 г.р.	
2017 - 2018 г.р.	2011 - 2012 г.р.
2015 – 2016 г.р.	2009– 2010г.р.
2013 – 2014 г.р.	2007 – 2008г.р.

Легкоатлетический кросс:(бег400,600,800,1000,1400,1800,2200м.)
Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Мальчики, юноши Дистанция	**Девочки, девушки Дистанция**
2019 - 2020 г.р. - (400м.)	2019 – 2020 г.р. - (400м.)
2017 - 2018 г.р. - (600м.)	2017 – 2018 г.р. - (600 м.)
2015 - 2016 г.р. - (1000м.)	2015 – 2016 г.р. - (800 м.)
2013 - 2014 г.р. - (1400м.)	2013 – 2014 г.р. - (1000 м.)
2011 - 2012 г.р. - (1800 м.)	2011 – 2012 г.р. - (1400 м.)
2009– 2010 г.р.- (2200м.)	2009 – 2010 г.р. – (1800м.)
2007 – 2008 г.р.- (2200м.)	2007 – 2008 г.р. – (1800м.)

В связи с погодными условиями дистанция может быть сокращена.
ВНИМАНИЕ!!! Возрастные категории 2019 – 2020 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 - 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 старшей категории юношей, 2012г.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, может остановить выполнение упражнения. Для девочек и мальчиков - 2013г.р. и младше, а также девушек 2007 – 2008;2009 – 2010;2011 – 2012г.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.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ.

Соревнования личные, победители и призёры определяютсяпо наименьшей сумме занятых мест по ОФП и л/а кроссу в каждой возрастной группе, **кроме возрастной группы 2019 - 2020 г. р., которая награждается по итогам легкоатлетического кросса.** При равенстве очков у участников по итогам 2-х дней, победитель определяется по наивысшему месту **по ОФП(упражнение в зале).**

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.

5. **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.

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 2025 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.