

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СДЮСШОР  
имени Соколова Льва Константиновича  
Д.С. Прокопьев  
2017 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Первенства СДЮСШОР по силовой подготовке

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:** соревнования проводятся с целью определения уровня силовой подготовки учащихся, выявления сильнейших спортсменов.

2. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 10 декабря 2017 г. в тренажерном зале отделения судомодельного спорта.

Начало соревнований:

- мальчики и девочки 2006 г.р. и моложе – в 12.00, сбор в 11.30.

- юноши и девушки 2000-2005 г.р. - в 14.30, сбор в 14.00.

3. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:** общее руководство осуществляет администрация СДЮСШОР, непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья – Щеголихин А.А.

4. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

- подтягивание:

- махом у юношей 2004 г.р. и моложе и у всех девушек

- силой у юношей 2003 г.р. и старше

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- юноши и девушки 2003 г.р. и старше – 2 мин

- мальчики и девочки 2004 г.р. и моложе – 1 мин

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на мате), руки за головой – за 1 мин. 30 сек.

5. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:** к участию в соревнованиях допускаются учащиеся СДЮСШОР.

6. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:** Победители определяются в каждой возрастной группе по наибольшей сумме очков:

- 1 подтягивание = 2 очка

- 1 отжимание = 1 очко

- 1 поднимание туловища = 1 очко

При одинаковой сумме набранных очков предпочтение отдается участнику, стартовавшему раньше.

7. **НАГРАЖДЕНИЕ:** участники соревнований, занявшие 1 место, награждаются грамотами, медалями и призами, занявшие 2-3 места – грамотами, медалями.

8. **ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ:** расходы на проведение соревнований несет СДЮСШОР.

9. **ЗАЯВКИ:** заявки на участие в соревнованиях подаются на заседание судейской коллегии, которое состоится 8 декабря в 15.00.