



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ССШОР
им. Соколова Л. К.
А.А. Пуминов
2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Первенства ССШОР по ОФП

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:** определение уровня общефизической подготовки и выявление сильнейших спортсменов.

2. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** соревнования проводятся 29 февраля, 1 марта и 3 марта 2020 года в три этапа:

1 этап: 29 февраля – лыжная гонка – гребная база ССШОР
Мальчики, девочки 2008 г.р. и моложе – сбор в 10:00, старт в 10:30
Юноши, девушки 2007 г.р. и старше – сбор в 11:30, старт по готовности

2 этап: 1 марта – силовая подготовка – спортивный зал МАУ «ФСК им. А.Ф. Личутина»

Мальчики, девочки 2008 г.р. и младше – сбор в 10:00, старт в 10:30
Юноши, девушки 2007 г.р. и старше – сбор в 11:30, старт по готовности

3 этап: 3 марта – плавание – бассейн МАУ «ФСК им. А.Ф. Личутина»
Мальчики, девочки 2006 г.р. и моложе - сбор в 15:15, старт – в 15:45.
Юноши, девушки 2005 г.р. и старше – сбор в 15:45, старт по готовности.

3. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:** общее руководство осуществляет администрация ССШОР, непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Щеголихин А.А. Старшие судьи на этапах: силовая подготовка – Сенчуков Е.А., лыжная подготовка – Юданов К.М., плавание – Подольская М.С.

4. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:** соревнования проводятся в четырех возрастных группах:

- юноши и девушки 2002-2003 г.р.
- юноши и девушки 2004-2005 г.р.
- юноши и девушки 2006-2007 г.р.
- мальчики и девочки 2008 г.р. и моложе

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены ССШОР, имеющие допуск врача и страховой полис. Спортсмены, не явившиеся на один из этапов соревнований без уважительной причины, не допускаются для дальнейшего участия в Первенстве.

5. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

- юноши 2002-2003 г.р. - 1 этап: лыжная гонка 5 км, стиль свободный.

2 этап: - жим лежа штанги весом 30 кг;

- тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 35 кг.;

- повороты с диском 10 кг за 1 мин.;

- подъемы туловища на наклонной доске (угол 40°).

3 этап: плавание 100 м.

- девушки 2002-2003 г.р. - 1 этап: лыжная гонка 3 км., стиль свободный.

2 этап: - жим лежа штанги весом 25 кг.;

- тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 30 кг.;

- повороты с диском 10 кг., за 1 мин.;

- подъемы туловища на наклонной доске (угол 40°).

3 этап: плавание 100 м.

- юноши 2004-2005 г.р.-
 - 1 этап: лыжная гонка 5 км., стиль свободный.
 - 2 этап: жим лежа штанги весом 25 кг.;
 - тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 30 кг.;
 - повороты с диском 10 кг. за 1 мин.;
 - подъемы туловища на наклонной доске (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 50 м.
- девушки 2004-2005 г.р.-
 - 1 этап: лыжная гонка 3 км., стиль свободный.
 - 2 этап: - жим лежа штанги весом 20 кг.;
 - тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 25 кг.;
 - повороты с диском 10 кг. за 1 мин.;
 - подъемы туловища на наклонной доске (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 50 м.
- юноши 2006-2007 г.р.-
 - 1 этап: лыжная гонка 3 км., стиль свободный.
 - 2 этап: - жим лежа штанги весом 20 кг.;
 - тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 25 кг.;
 - повороты с диском 5 кг. за 1 мин.;
 - подъемы туловища на наклонной доске (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 50 м.
- девушки 2006-2007 г.р.-
 - 1 этап: лыжная гонка 3 км., стиль свободный.
 - 2 этап: - жим лежа штанги весом 15 кг.;
 - тяга лежа на горизонтальной доске штанги весом 20 кг.;
 - повороты с диском 5 кг. за 1 мин.;
 - подъемы туловища на наклонной доске (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 50 м.
- мальчики 2008 г.р. -
 - 1 этап: лыжная гонка 2 км., стиль свободный;
 - 2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
 - подтягивание махом;
 - подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 25 м.
- девочки 2008 г.р. -
 - 1 этап: лыжная гонка 2 км, стиль свободный;
 - 2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
 - подтягивание махом;
 - подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40^0).
 - 3 этап: плавание 25 м.

Время выполнения упражнений: жим лежа, тяга лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища на наклонной доске – ограничено 2 минутами, кроме группы 2008 г.р. и моложе.

6.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ: победители определяются в каждой возрастной группе по наибольшей сумме набранных очков, при условии участия во всех трех этапах соревнований. При равенстве суммы преимущество отдается тому участнику, у которого больше 1 мест в видах.

7.НАГРАЖДЕНИЕ: участники соревнований, занявшие 1-3 место по сумме 3-х этапов в каждой возрастной группе, награждаются грамотами, медалями и памятными призами.

8.ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ: расходы на проведение соревнований несет ССШОР.

9.ЗАЯВКИ: заявки на участие в соревнованиях принимаются до 14:00 27 февраля 2020 года.

Примечание: в случае неблагоприятных погодных условий решением судейской коллегии порядок проведения соревнований может изменяться.