



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Первенства СШОР по ОФП

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

2. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** соревнования проводятся 22 февраля, 25-27 февраля 2022 года в три этапа:

1 этап: 22 и 25 февраля – плавание – бассейн МАУ «ФСК им. А.Ф. Личутина»
22 февраля: мальчики, девочки 2010 г.р. и моложе, юноши, девушки 2008-2009 г.р. - сбор в 15:15, старт по готовности.

25 февраля: юноши, девушки 2007 г.р. и старше – сбор в 15:15, старт по готовности.

2 этап: 26 февраля – силовая подготовка – спортивный зал МАУ «ФСК им. А.Ф. Личутина»

Мальчики, девочки 2010 г.р. и моложе – сбор в 10:00, старт по готовности.

Юноши, девушки 2009 г.р. и старше – сбор в 12:00, старт по готовности.

3 этап: 27 февраля – лыжная гонка – гребная база СШОР

Мальчики, девочки 2010 г.р. и моложе – сбор в 10:00, старт по готовности.

Юноши, девушки 2009 г.р. и старше – сбор в 11:30, старт по готовности.

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

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

- юноши и девушки 2004-2005 г.р.
- юноши и девушки 2006-2007 г.р.
- юноши и девушки 2008-2009 г.р.
- мальчики и девочки 2010-2011 г.р.
- мальчики и девочки 2012 г.р. и моложе.

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

5. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

- юноши 2004-2005 г.р. - 1 этап: - плавание 100 м.

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: - лыжная гонка 5 км, стиль свободный.

- девушки 2004-2005 г.р. - 1 этап: - плавание 100 м.

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: - лыжная гонка 5 км., стиль свободный.
- юноши 2006-2007 г.р.- 1 этап: - плавание 50 м.
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: - лыжная гонка 5 км., стиль свободный.
- девушки 2006-2007 г.р.- 1 этап: - плавание 50 м.
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°).
- 3 этап: - лыжная гонка 5 км., стиль свободный.
- юноши 2008-2009 г.р.- 1 этап: - плавание 50 м.
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°).
- 3 этап: - лыжная гонка 3 км., стиль свободный.
- девушки 2008-2009 г.р.- 1 этап: - плавание 50 м.
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°).
- 3 этап: - лыжная гонка 3 км., стиль свободный.
- мальчики 2010-2011 г.р.- 1 этап: - плавание 25 м.
2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
- подтягивание махом;
- подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40°).
- 3 этап: - лыжная гонка 2 км., стиль свободный.
- девочки 2010 - 2011 г.р.- 1 этап: - плавание 25 м.
2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
- подтягивание махом;
- подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40°).
- 3 этап: - лыжная гонка 2 км., стиль свободный.
- мальчики 2012 г.р.- 1 этап: - плавание 25 м.
2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
- подтягивание махом;
- подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40°).
- и моложе
- 3 этап: - лыжная гонка 1 км., стиль свободный.
- девочки 2012 г.р. - 1 этап: - плавание 25 м.
2 этап: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.;
- подтягивание махом;
- подъемы туловища на наклонной доске за 1 мин. (угол 40°).
- и моложе
- 3 этап: лыжная гонка 1 км., стиль свободный.

Время выполнения упражнений: жим лежа, тяга лежа, поднимание туловища на наклонной доске – ограничено 2 минутами, кроме групп 2010 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 и медалями, победители соревнований награждаются памятными призами.

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

9.ЗАЯВКИ: заявки на участие в соревнованиях принимаются до 10:00 17 февраля 2022 года.

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

СОРЕВНОВАНИЯ ПРОВОДЯТСЯ БЕЗ ЗРИТЕЛЕЙ.