

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СДЮСШОР  
имени Соколова Льва Константиновича  
А.А. Пуминов  
« 21 » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении Первенства СДЮСШОР по ОФП

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

2. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** соревнования проводятся 2, 3 и 5 марта 2019 года в три этапа:

*1 этап:* 2 марта – лыжная гонка – на гребной базе СДЮСШОР.  
Мальчики, девочки 2007 г.р. и моложе – сбор в 10:00. Старт в 10.30  
Юноши и девушки 2006 г.р. и старше – сбор в 11:30, старт – по готовности

*2 этап:* 3 марта – силовая подготовка – спортивный зал СШ №62.  
Мальчики, девочки 2007 г.р. и младше – сбор в 10:00, старт – в 10:30  
Юноши и девушки 2006 г.р. и старше – сбор в 12:30, старт в 13:00.

*3 этап:* 5 марта – плавание – бассейн МАУ «ФСК имени А.Ф. Личутина»  
Мальчики, девочки **2005 г.р и моложе** - сбор в 15:15, старт – в 15:45.  
Юноши девушки 2004 г.р. и старше – сбор в 15:45, старт по готовности.

3. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:** общее руководство осуществляет администрация СДЮСШОР, непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Щеголихин А.А. Старшие судьи на этапах: силовая подготовка – Шерегова А.С., лыжная подготовка – Насонкин В.С., плавание – Подольская М.С.

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

- юноши и девушки 2001-2002 г.р.
- юноши и девушки 2003-2004 г.р.
- юноши и девушки 2005-2006 г.р.
- мальчики и девочки 2007 г.р. и моложе

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся СДЮСШОР, имеющие допуск врача и страховой полис. Спортсмены, не явившиеся на соревнования без уважительной причины, не допускаются до дальнейшего участия в Первенстве.

5. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

- юноши 2001-2002 г.р. - 1 этап: лыжная гонка 1 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 2001-2002 г.р.- 1 этап: лыжная гонка 1 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 2003-2004 г.р.- 1 этап: лыжная гонка 1 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 50 м.
- девушки 2003-2004 г.р.- 1 этап: лыжная гонка 1 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°).  
3 этап: плавание 50 м.
- юноши 2005-2006 г.р.- 1 этап: лыжная гонка 1 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°)  
3 этап: плавание 50 м.
- девушки 2005-2006 г.р.- 1 этап: лыжная гонка 1 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°).  
3 этап: плавание 50 м.
- мальчики 2007 г.р. -  
и моложе 1 этап: лыжная гонка 1 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°).  
3 этап: плавание 25 м.
- девочки 2007 г.р. -  
и моложе 1 этап: лыжная гонка 1 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°).  
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 групп 2007 г.р. и моложе.

Лыжная гонка: старт одиночный, через 15 сек.

**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 СДЮСШОР.

**9.ЗАЯВКИ:** заявки на участие в соревнованиях принимаются до 17:00 27 февраля 2019 года.

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