



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ССШОР

им. Соколова Л.К.

А.А. Пуминов

2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований ССШОР по силовой подготовке

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

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: соревнования проводятся 8 декабря 2019 года в спортивном зале МАУ «ФСК им. А.Ф. Личутина».

Начало соревнований:

- мальчики и девочки 2007 г.р. и моложе – в 10.00, сбор в 9.30;
- юноши и девушки 2001-2006 г.р. – сбор в 11.30, старт по готовности.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ: общее руководство осуществляет администрация МБУ ССШОР им. Соколова Л.К., непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья – Щеголихин А.А.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

- подтягивание:

- махом у юношей 2005 г.р. и моложе и у всех девушек;
- силой у юношей 2004 г.р. и старше

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- юноши и девушки 2004 г.р. и старше – 2 мин;
- мальчики и девочки 2005 г.р. и моложе – 1 мин

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

5. УЧАСТНИКИ: к участию в соревнованиях допускаются спортсмены МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.

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 призовые места награждаются грамотами и медалями.

8. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ: расходы на проведение соревнований несет МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.

9. ЗАЯВКИ: заявки на участие в соревнованиях подаются на заседание судейской коллегии, которое состоится 4 декабря в 10.00