|  |
| --- |
|   УТВЕРЖДАЮ: Директор ГАУ СШОР ЗВС \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Шамсутдинов |

# ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1.Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- оценки уровня эффективности летней подготовки спортсменов;

* повышения спортивного мастерства;
* пропаганды здорового образа жизни;
* сдачи норм ОФП среди учащихся всех отделений ГАУ СШОР ЗВС.

2.Руководство соревнованиями

Общее руководство по проведению соревнований осуществляет оргкомитет ГАУ СШОР ЗВС. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

3.Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся 24-25 сентября 2022 года по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 25А на ЛБК «Триумф».

4.Программа соревнований

Виды программы:

- кросс

- прыжок в длину с места

- подтягивание (мальчики)

- сгибание рук в упоре лёжа (девочки)

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за минуту)

24.09.2022г.

09:45 - парад открытия соревнований

10:00 – начало соревнований

 Юноши Девушки

 2005-2006 г.р. – 5км 2005-2006 г.р. – 3 км

 2007-2008 г.р. – 3 км 2007-2008 г.р. – 2 км

 2009-2010 г.р. – 2 км 2009-2010 г.р. –1 км

 2011-2012 г.р. – 1 км 2011-2012 г.р. - 1 км

 2013г.р. и мл. – 500 м 2013г.р. и мл. – 500 м

25.09.2022г.

10:00 – начало соревнований

Прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине (исходное положение лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьёй к полу).

5.Определение победителей, награждение

Победители и призёры в соревнованиях по ОФП определяются по наименьшей сумме мест, занятых в каждом виде программы. При равенстве итоговых очков, у двух и более спортсменов, выше место занимает спортсмен, показавший лучшее время в кроссе. Если и в кроссе спортсмены показали одинаковое время, то результат считается по лучшему результату в каждом виде программы. Если спортсмен пропускает, хоть один вид программы, общий результат и результаты в видах программы - не засчитываются.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами и медалями.

Награждение всех возрастных групп будет проводиться 02.10.2022 г. после парада открытия соревнований среди юных лыжников-гонщиков, посвященных памяти Ю.Е. Шувалова (ул.Венская 5 волейбольная площадка либо ЛБЦ «Триумф»).

6.Заявки

Заявки на участие в соревнованиях принимаются через сервис онлайн-заявок и результатов Orgeo до 23 сентября 2022 года. Совещание представителей команд состоится 23 сентября 2022г года по адресу: ул.Горького, 25а (ЛБК «Триумф») в 15:00 час.

7.Расходы

Расходы по организации и проведению соревнований за счет ГАУ СШОР ЗВС.

**8.Медицинское обслуживание**

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.