

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по многоборью
среди обучающихся ОГБПОУ ШТК,
посвященных 75- летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Настоящее положение определяет этапы и организационные основы проведения соревнований по многоборью.

1.2. Цели и задачи:

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление наиболее подготовленных спортсменов в колледже.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

2.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляет руководитель физического воспитания Волков В.П.

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

3.1. Расписание соревнований:

1. 8-9 апреля 2020 года подача заявок в форме письма с указания ФИО и группы участника соревнований на электронную почту bob4uk_100@mail.ru
2. 10 апреля 2020 года проведение соревнований
3. 13 апреля 2020 года подведение итогов

3.2. План мероприятий

1. Соревнования стартуют с 9.00 10 апреля 2020 года.
2. Для участия необходимо прислать видео с выполнением упражнений в группу <https://vk.com/public193925148> или на почту bob4uk_100@mail.ru

3.3. Регламент соревнований

1. Участники соревнуются в двух упражнениях «планка» и присед.
2. Упражнение «планка» выполняется из положения упор на предплечья, лежа максимальное количество времени. Спина должна быть на одной линии с головой и ногами все время выполнения упражнения.
3. Присед выполняется за 2 минуты. Юноши выполняют его с весом (5-ти литровой бутылкой воды), девушки выполняют без веса. Присед должен выполняться таким образом, чтобы в нижнем положении бедро должно быть параллельно поверхности. Упражнение выполняется на количество повторений.
4. Видео фиксация ведется все время выполнения упражнения и выкладывается на стене сообщества с указанием ФИО участника и группы.
5. Для участия в зачете необходимо участвовать в двух видах.
6. На усмотрение участников, видео или фото сопроводить логотипом 75 лет Победы.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

4.1. Каждая группа предоставляет не менее 1 участника.

4.2. Количество участников от группы не ограничено.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

5.1. Победители награждаются в двух группах (юноши и девушки) по результату в двух видах.

5.2. Определение победителей происходит по рейтингу мест.

6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

6.1 Победители и призеры награждаются грамотами.