




« » _____ 2018 г.

«Утверждаю»
председатель ССК МАГУ «Олимпия»


А.В. Чуракова
«25» октября 2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Регионального турнира по спортивному многоборью

I. Цель и задачи:

Соревнования проводятся с целью привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов, с ориентацией на комплекс ГТО;
- повышение спортивного мастерства занимающихся;
- профориентационная работа с обучающимися.

II. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся **21 ноября 2018 года** в г. Мурманск, в спортивных залах ФГБОУ ВО «МАГУ» по адресу: ул. Егорова, д. 16 (ауд. 220, 420).

Начало соревнований в **14.00 часов**.

III. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство организацией и проведением «Регионального турнира по спортивному многоборью» осуществляется ССК МАГУ «Олимпия».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию из числа студентов и преподавателей МАГУ.

Главный судья соревнований – **Чуракова Анна Владимировна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Главный секретарь – **Чернова Ольга Александровна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

IV. Участники соревнований.

Для участия в соревнованиях допускаются девушки и юноши не младше 16-ти лет, прошедшие регистрацию. Каждый участник должен иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

V. Программа соревнований.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Челночный бег 3x10м;
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Программа соревнований с условиями проведения прилагается (Приложение № 2).

Последовательность прохождения соревнований каждым участником определяется программой соревнований.

VI. Условия и порядок определения победителей.

Места в личном первенстве определяются между абитуриентами и студентами в каждом виде программы по лучшим результатам. В случае одинакового результата у двух и более участников в отдельном виде программы, им присуждается одно (высшее) место, места следующих участников сдвигаются на число, имеющих одинаковый результат.

VII. Награждение.

Награждение победителей и призеров соревнований осуществляется в разных группах: по классу «Студент» и по классу «Абитуриент». Участники, занявшие призовые места (1,2,3) в каждом виде программы, награждаются почётными грамотами ССК МАГУ «Олимпия».

Победителям и призерам соревнований по классу «Абитуриент» при поступлении в Мурманский Арктический Государственный Университет в 2019 году в соответствии с Правилами приема в МАГУ на 2019/2020 учебный год начисляются дополнительные баллы.

VIII. Сроки предоставления и оформления заявок на участие.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях оформляются по установленной форме и предоставляются до **19 ноября 2018 года** главному секретарю соревнований **Черновой О.А.** (olgachern.91@mail.ru) или по адресу г. Мурманск ул. Капитана Егорова, д. 16 ауд. 225 (спортивный зал), г. Мурманск ул. Коммуны, д. 9, ауд. 510.

Контактные телефоны: 8 (8152) 21-38-26, кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Мурманского арктического государственного университета.

Комиссия по допуску участников работает **21 ноября 2018 года с 12.00 до 13.45**. Участник допускается к соревнованиям при наличии паспорта и медицинского допуска.

ЗАЯВКА
на участие в «Региональном турнире по спортивному многоборью»

ФИО _____
(полностью, печатными буквами)

Название образовательного учреждения _____
(школа, класс, или факультет, группа)

Мобильный телефон _____

Паспортные данные _____

_____ (серия, номер, кем и когда выдан)

Домашний адрес _____

Допуск врача _____ / _____

(подпись врача)

(расшифровка подписи)

(печать образовательного учреждения)

Программа «Регионального турнира по спортивному многоборью»

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3x10м.

Выполняется на ровной площадке, с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» пробежать 10 метров, коснуться за линией поворота любой частью тела (рука или нога) и пробежать, таким образом, еще три отрезка по 10 метров. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы. При нарушении вышеперечисленных правил следует «обнуление результата», т.е. участника дисквалифицируют.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируется счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Время выполнения испытания – 1 минута.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».