



«Утверждаю»
Ректор МАГУ,
докт. пед. наук, доцент
И.М.Шадрина
« 24 » _____ 2021 г.

«Утверждаю»
руководитель ССК МАГУ
«Олимпия»
А.В. Чуракова
« 24 » _____ 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Регионального турнира по спортивному многоборью для обучающихся 10-11-х классов

I. Цель и задачи:

Соревнования проводятся с целью привлечения обучающихся МАГУ и образовательных учреждений Мурманской области 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 города Мурманска и Мурманской области.

II. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся **20 марта 2021 года** в г. Мурманск, в спортивных залах ФГБОУ ВО «МАГУ» по адресу: ул. Капитана Егорова, д. 16 (ауд. 224, 225, 420).

Начало соревнований в **14.00 часов**.

III. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство организацией и проведением осуществляется ССК МАГУ «Олимпия». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию из числа студентов и преподавателей МАГУ.

Главный судья соревнований – **Чернова Ольга Александровна**, ассистент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Главный секретарь – **Кравчук Анастасия Владимировна**, студент группы 2БПО-ФКБЖ факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности МАГУ.

IV. Участники соревнований.

Для участия в соревнованиях допускаются команды образовательных учреждений города Мурманска и Мурманской области (юноши и девушки не младше 16-ти лет), прошедшие регистрацию. Состав команды 6 человек (3 юноши, 3 девушки, 2 запасных участника (1 юноша, 1 девушка)). Каждый участник должен иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях.

V. Программа соревнований.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 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.
- Программа соревнований с условиями проведения прилагается (Приложение № 1).

VI. Условия и порядок определения победителей.

Результаты всех участников команды в каждом виде программы суммируются и определяется команда-победитель по наилучшему результату. Команды-победители и команды-призеры определяются в каждом виде программы. В случае одинакового результата у двух и более команд в отдельном виде программы, им присуждается одно (высшее) место, места следующих команд сдвигаются на число, имеющих одинаковый результат.

VII. Награждение.

Награждение команд-победителей и команд-призеров соревнований осуществляется грамотами ССК МАГУ «Олимпия».

Абитуриентам начисляются дополнительные баллы, которые учитываются в приемной комиссии при поступлении в МАГУ (согласно Порядку учета индивидуальных достижений в ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет» на 2021/2022 учебный год <http://www.masu.edu.ru/files/pk/individualnye-dostizheniya.pdf>).

VIII. Сроки предоставления и оформления заявок на участие.

Заявки на участие в соревнованиях оформляются по установленной форме и предоставляются до **16 марта 2021 года** главному судье 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.

Комиссия по допуску участников работает **20 марта 2021 года с 13.00 до 13.45.** Участник допускается к соревнованиям при наличии паспорта и медицинского допуска.

ЗАЯВКА

на участие в Региональном турнире по спортивному многоборью для обучающихся 10-11-х классов

от команды образовательного учреждения _____

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Класс	Номер контактного телефона	Медицинский допуск
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Руководитель команды _____ / _____ /

Номер контактного телефона руководителя команды _____

Всего допущено к соревнованиям _____ человек

Врач _____ / _____ /

(подпись врача)

подписи)

(печать образовательного учреждения)

(расшифровка

**Программа Регионального турнира по спортивному многоборью
для обучающихся 10-11-х классов**

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

Участник команды 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. Следующий участник приступает к выполнению упражнения с измерения, оставленным предыдущим участником. В зачет идет общий результат всей команды.

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 команды 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 команды 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 команды 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 «+».