



«Утверждаю»

ректор МАГУ,

д.ф.н., профессор

А.М. Сергеев

«28» 2017 г.



«Утверждаю»

председатель ССК МАГУ «Олимпия»

А.В. Чуракова

«28» 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Открытого первенства МАГУ по спортивному многоборью

I. Цель и задачи:

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

Задачи:

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

II. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся **9 декабря 2017 года** в спортивных залах ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет» по адресу: г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д.16 (ауд. 225, 420).

Начало соревнований в **12.00 часов**.

III. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется студенческим спортивным клубом «Олимпия» Мурманского арктического государственного университета.

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

Главный судья соревнований – **Васюк Вита Анатольевна**, ассистент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Главный секретарь – **Чернова Ольга Александровна**, студентка 1 курса факультета ЕФКиБЖД группы МПО-ФОО.

IV. Участники соревнований.

Для участия в соревнованиях допускаются девушки и юноши не младше 16 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 4x10м;

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) – девушки;
5. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 60 сек.;
6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см).

Программа соревнований с условиями проведения прилагается.

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». Все студенты, принявшие участие в соревнованиях, получают сертификаты об участии.

Победителям и призерам соревнований по классу «Абитуриент» начисляются дополнительные баллы, которые учитываются в приемной комиссии при поступлении в МАГУ в 2018 году.

VIII. Сроки предоставления и оформления заявок на участие.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях оформляются по установленной форме и предоставляются до **7 декабря 2017 года** главному судье соревнований Васюк В.А. (vita55588@mail.ru) или по адресу г. Мурманск ул. Капитана Егорова, д. 16 ауд. 225 (спортивный зал).

Контактные телефоны: (815-2) 21-38-26, кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Мурманского арктического государственного университета.

Заседание судейской коллегии состоится по адресу: г. Мурманск ул. Капитана Егорова, д. 16 ауд. 225 (спортивный зал) **9 декабря в 11 часов**. Участник допускается к соревнованиям при наличии паспорта и медицинского допуска.

Программа Открытого первенства МАГУ по спортивному многоборью

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Данное упражнение выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с замахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела (при падении назад длиной прыжка считается расстояние от линии старта до ближней к ней точки касания частью тела). Участнику предоставляется 3 попытки.

2. Челночный бег 4x10 м. Выполняется на ровной площадке, с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ!» пробежать 10 м, коснуться за линией поворота любой частью тела (рука или нога) и пробежать таким образом ещё три отрезка по 10м. 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 (кол. раз). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - девушки (отжимание, кол. раз). Исходное положение: упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета, высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии туловища. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество только правильно выполненных отжиманий, без учёта времени.

5. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 60 сек. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты под углом 90 гр. на ширине плеч, ступни закреплены, руки в «замок» на затылок. Фиксируется количество выполненных повторений с касанием локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +. Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

ЗАЯВКА

на участие в Открытом первенстве МАГУ по спортивному
многоборью (09.12.17)

Ф.И.О. _____
(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)