

«Утверждаю»
руководитель ССК МАГУ «Олимпия»
А.В. Чуракова
« 02 » октября 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Первенства Мурманского арктического государственного университета по спортивному многоборью

I. Цели и задачи

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

Задачи:

- популяризация занятий физической культурой и спортом среди студентов МАГУ;
- приобретение у обучающихся навыков участия в спортивных мероприятиях;
- повышение спортивного мастерства обучающихся;
- выявление сильнейших спортсменов с ориентацией на комплекс ГТО.

II. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся с **19 по 24 октября 2020** года в спортивных залах ФГБОУ ВО «МАГУ» по адресу: г. Мурманск ул. Егорова, д. 16 (ауд. 224, 225, 420).

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 Мурманского арктического государственного университета.

IV. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются студенты Мурманского арктического государственного университета и колледжа МАГУ очной формы обучения, не имеющие ограничений к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

Все участники перед началом соревнований обязаны пройти ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в спортивных залах, придерживаться рекомендаций по вопросам профилактических

мероприятий в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID 19).

V. Условия и порядок определения победителей

Места в личном первенстве определяются между 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.

Программа соревнований:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. Челночный бег 3х10м;
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. Награждение

Награждение победителей и призеров соревнований осуществляется в каждом виде программы среди юношей и девушек. Победители и призеры соревнований награждаются почетными грамотами ССК МАГУ «Олимпия».

Программа «Первенства Мурманского арктического государственного университета 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 (сек).

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) (кол-во раз).

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) (кол-во раз).

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 (кол-во раз).

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 (см).

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 «+».