

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО «СШОР ЗВС»  
\_\_\_\_\_ М.А. Шамсутдинов

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **1.Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью оценки уровня эффективности летней подготовки спортсменов.

Задачами проведения соревнования являются:

- повышение спортивного мастерства;
- пропаганда здорового образа жизни;
- сдача норм ОФП среди всех отделений ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

### **2.Руководство соревнованиями**

Общее руководство по проведению соревнований осуществляет оргкомитет ГАУ ДО «СШОР ЗВС». Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

### **3.Место и сроки проведения соревнований**

Соревнования проводятся 28-29 сентября 2024 года по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 25а, ЛБК «Триумф».

### **4.Программа соревнований**

#### **Виды программы:**

- кросс
- прыжок в длину с места
- подтягивание (мальчики)
- сгибание рук в упоре лёжа (девочки)
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за минуту)

#### **28.09.2024г.**

09:15 - парад открытия соревнований

09:30 – начало соревнований

#### **Кросс:**

##### **Юноши, мальчики**

2007-2008 г.р. – 5 км

2009-2010 г.р. – 3 км

2011-2012 г.р. – 2 км

2013-2014 г.р. – 1 км

2015 г.р. и мл. – 500 м

##### **Девушки, девочки**

2007-2008 г.р. – 3 км

2000-2010 г.р. – 2 км

2011-2012 г.р. – 1 км

2013-2014 г.р. – 1 км

2015 г.р. и мл. – 500 м

#### **29.09.2024г.**

10:00 - ОФП

Прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине (исходное положение лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьёй к полу).

### **5.Определение победителей, награждение**

Победители и призёры в соревнованиях по ОФП определяются по наименьшей сумме мест, занятых в каждом виде программы. При равенстве итоговых очков, у двух и более спортсменов, выше место занимает спортсмен, показавший лучшее время в кроссе. Если и в кроссе спортсмены показали одинаковое время, то результат считается по лучшему результату в каждом виде программы. Если спортсмен пропускает, хоть один вид программы, общий результат и результаты в видах программы - не засчитываются.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами и медалями.

Награждение всех возрастных групп будет проводиться 06.10.2024 г. на параде открытия соревнований среди юных лыжников-гонщиков, посвященных памяти Ю.Е. Шувалова.

### **6.Заявки**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются через сервис онлайн-заявок и результатов Orgeo до 27 сентября 2024 года. Сопровождение представителей команд состоится 27 сентября 2024 года по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 25а (ЛБК «Триумф») в 12:00 час.

### **7.Расходы**

Расходы по организации и проведению соревнований за счет ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

### **8.Медицинское обслуживание**

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.