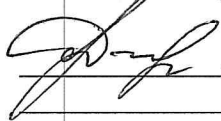


СОГЛАСОВАНО

Заместитель Главы Администрации города
Глазова по социальной политике



О.В. Станкевич
2017 года

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника управления культуры,
спорта и молодежной политики
Администрации города Глазова



О.А. Проц
2017 года



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Городского совета работающей
молодежи



С.В. Романов
2017 года



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении командно-личных соревнований для рабочей молодежи
«Смена поколений»

г.Глазов

Цели и задачи

Соревнования проводятся в целях популяризации силовых видов спорта среди рабочей молодежи, пропаганды активного и здорового образа жизни, повышения спортивного мастерства, расширения и укрепления дружеских связей среди молодежи организаций города Глазова.

Место и время

Сроки проведения: 4 августа 2017 г. с 16.00 до 18.00 часов.

Место проведения: стадион СК «Прогресс».

Адрес проведения: г. Глазов, ул. Парковая, 45.

Участники

К участию в соревнованиях допускаются молодые мужчины и женщины - работники организаций и учреждений города. В соревнованиях вне конкурса могут принять участие все желающие, имеющие соответствующую подготовку. Для участия в соревнованиях каждый участник должен:

- присутствовать лично;
- пройти инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований, за несоблюдение техники безопасности участник может быть не допущен или отстранен от участия в соревнованиях.

К участию в соревнованиях не допускаются лица:

- имеющие медицинские противопоказания;
- в алкогольном, наркотическом, психотропном или ином опьянении.

Непосредственное взаимодействие с участниками соревнований осуществляется Главной судейской коллегией (ГСК). Участники обязуются неукоснительно соблюдать правила участия и требования организаторов соревнований.

Программа соревнований

Соревнования лично-командные.

В личном зачете возрастные группы участников:

1. до 30 лет;
2. 31-35 лет.

Соревнования включают в себя следующие номинации:

1. «Фристайл» – соревнования, в которых принимают участие мужчины, участник может выполнять любые элементы на любых снарядах, ограниченной площадкой за строго отведенное время. Время на каждое выступление отводится **не более трех минут**.

2. «Троеборье» для мужчин – соревнования с определенным набором упражнений на снарядах:

- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- поднимание ног до касания с перекладиной из положения виса на высокой перекладине.

Упражнения выполняются каждым участником поочередно. Интервал отдыха между упражнениями не более 10 минут.

3. «Двоеборье» для женщин – соревнования с определенным набором упражнений на снарядах:

- сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине;
- подъем коленей к груди из виса на высокой перекладине.

Интервал отдыха между упражнениями не более 15 минут.

Командные соревнования проводятся в номинациях: «Фристайл», «Троеборье», «Двоеборье», зачет по лучшим результатам 2-х участников для мужчин и 2-х участниц у женщин в каждой из номинаций.

Правила соревнований

Троеборье

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на параллельные брусья, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы не упираются в опору. Сгибая руки в локтях до угла 90 градусов, необходимо опустить туловище вниз, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 2) одновременное разгибание рук.

3. Поднимание ног до касания с перекладиной из положения вися на высокой перекладине

Поднимание ног до касания с перекладиной из положения вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис на высокой перекладине, вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Участник выполняет максимальное количество подъемов ног до касания с перекладиной (за 1 мин.), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов ног до касания с перекладиной.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания ног перекладины;
- 2) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) раскачивание в исходное положение.

Двоеборье

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине выполняется из исходного положения: упор на низкой перекладине, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Носки стоп упираются в опору. Сгибая руки, необходимо, чтобы кисти и грудь составили прямую линию, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) нарушение прямой линии "кисти - грудь";
- 2) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное разгибание рук.

2. Подъем коленей к груди из вися на высокой перекладине

Подъем коленей к груди из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры, ступни вместе. Участница выполняет подъем коленей к груди из вися на высокой перекладине так, чтобы бедра по отношению к туловищу составили угол не более 45 градусов, затем ноги опускаются в вис – фиксация на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов коленей к груди из вися на высокой перекладине, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 2) одновременный подъем коленей к груди;
- 3) раскачивание туловища и ног в исходном положении.

Определение победителей и награждение

Участники в номинации «Троеборье» и «Двоеборья» оцениваются по количеству повторений с качественным выполнением упражнений на гимнастических снарядах. Засчитываются только те повторения, которые выполнены правильно. В номинации «Троеборье» победителями признаются участники, которые по сумме 3-х упражнений набрали наибольшее количество повторений. В номинации «Двоеборье» победителями признаются участники, которые по сумме 2-х упражнений набрали наибольшее количество повторений.

Участники «Фристайл» оцениваются по показателям:

- динамика, оценивается сложность и чистота движений от 1 до 5 баллов;
- статика, оценивается сложность и чистота движений от 1 до 5 баллов;
- комбинация, оценивается количество движений и переходы (связки) между элементами - суммируется количество выполненных двигательных действий;
- артистизм, оценивается зрелищность, акробатика, индивидуальный стиль от 1 до 3 баллов.

В номинации «Фристайл» победителями признаются участники, которые в сумме набрали наибольшее количество начисленных баллов. В случае возникновения спорных ситуаций по подведению итогов соревнований, право решающего голоса имеет главный судья.

Победители и призеры в личном зачете награждаются грамотами и медалями в номинациях «Фристайл», «Троеборье», «Двоеборье». Победители и призеры командных соревнований в номинациях «Фристайл», «Троеборье», «Двоеборье» награждаются грамотами и кубками. Организатор соревнований сектор по физической культуре, спорту и молодежной политике управления культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Глазова.

Контактное лицо, главный судья соревнований Волков Павел Борисович – тел. 8 (912) 458-62-10

Приложение № 1

Протокол судьи для оценки в номинации «Фристайл»

ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ	БАЛЛЫ
Динамика	от 1 до 5
Чистота, сложность	
Статика	от 1 до 5
Чистота, сложность	
Комбинация	от 1 до ...
Количество двигательных действий, связка элементов	
Артистизм	от 1 до 3
Индивидуальный стиль, зрелищность, акробатика	
ИТОГОВЫЙ БАЛЛ	

Протокол судьи для оценки в номинации «Троеборье»

Наименования	Оценочные баллы	Количество повторений	Сумма баллов
сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	1		
подтягивание из виса на высокой перекладине	1		
поднимание ног до касания с перекладиной из положения виса на высокой перекладине	1		
ИТОГО			

Протокол судьи для оценки в номинации «Двоеборье»

Наименования	Оценочные баллы	Количество повторений	Сумма баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине	1		
Подъем коленей к груди из виса на высокой перекладине	1		
ИТОГО			

ЗАЯВКА
от организации (учреждения)
на участие в соревнованиях по силовой гимнастике «Воркаут»

№	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Фристайл (поставить +)	Троеборье (поставить +)	Двоеборье (поставить +)
мужчины					
1					
2					
3					
женщины					
1					
2					

Подпись спортивного руководителя организации:

ОРГКОМИТЕТ