



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Открытого первенства ГБУ РО «СШОР № 3»
по обще - физической подготовке по парусному спорту

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Соревнования проводятся в целях просмотра спортсменов с учетом возрастных критериев, привлечения учащихся, юношей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовке спортсменов.

1.2. Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация и развитие парусного спорта в Ростовской области;
- выявление сильнейших спортсменов и определение победителей.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Открытое первенство ГБУ РО «СШОР № 3» по ОФП, проводится 20 января 2019г., в помещениях ГБУ РО «СШОР № 3», расположенных по адресу: г. Таганрог, ул. Портовая, 2-а.

2.2. Мандатная комиссия 20 января 2019г. в 10:00.

2.3. Начало соревнований 20 января 2019г. в 11:00.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет ГБУ РО «СШОР № 3».

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

От вашей организации приглашаются спортсмены по возрастным группам: юноши и девушки **2003 - 2004 г.р., 2005-2006г.р., 2007 - 2008г.р., 2009г.р. и младше.** Согласно предоставленной заявке, спортсмены, прошедшие медицинскую комиссию, допускаются к соревнованиям.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:

Юноши:

Девушки:

2003 г.р. - 2004 г.р.

2003 г.р. – 2004 г.р.

2005 г.р. - 2006 г.р.

2005 г.р. - 2006 г.р.

2007 г.р. - 2008г.р.

2007г.р. – 2008г.р.

2009г.р. – и моложе

2009г.р. – и моложе

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1 Соревнования проводятся методом круговой тренировки – выполнение движений на количество раз за 1 мин. через 1 мин. отдыха.

6.2. Упражнения

- Подтягивание на перекладине;
- Сгибание и разгибание туловища на наклонной доске 45°;
- Приседание;

- Сгибание и разгибания в упоре лежа;
- Прыжки на скакалке;
- Упор присев-упор лежа прыжком;
- Бег (проводиться при соответствующих метеоусловиях) – дистанция 1км.

7. Система зачета

Каждый победитель соревнований определяется по наименьшей сумме мест по 6 видам программы в своей возрастной группе. Если 2 или более участников наберут одинаковое количество баллов, более высокое место присуждается спортсмену, который младше. Участники соревнований, занявшие 1, 2, 3 места награждаются грамотами.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Судейство, наградная атрибутика, медицинское обслуживание, техническое обслуживание осуществляется ГБУ РО «СШОР № 3».

Все расходы по командированию на соревнования за счет командирующих организаций.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Списки участников подать за 5 дней до соревнований по факсу, телефону или по электронной почте. Тел.факс (8-8634)361091

Электронный адрес: kayak-taganrog@mail.ru

Адрес: г. Таганрог, ул. Портовая, 2-а.

Маршрутное такси – 2, 30,60,74,19,56 – остановка «Порт»

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ