

Утверждаю
Директор ГБУ РО «СШОР № 3»

О.А. Тищенко
2019г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого первенства ГБУ РО «СШОР № 3»
по ОФП среди гребцов на байдарках и каноэ
26.01.2019г., г. Таганрог

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся в целях:

- развития массовости и популярности гребного спорта;
- повышения спортивного мастерства среди гребцов на байдарках и каноэ;
- укрепления дружеских связей между спортсменами;

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнование проводится 26 января 2019г. в г. Таганроге на территории ГБУ РО «СШОР № 3». Начало соревнований в 11.00, (10.00 – собрание представителей команд).

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Непосредственное проведение соревнования, ответственность за подготовку соревнования, обеспечение безопасности и техническое обслуживание на воде, медицинское обслуживание соревнования осуществляет ГБУ РО «СШОР № 3», при поддержке РОФСО «Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области».

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

От вашей организации приглашаются спортсмены по возрастным группам: юноши и девушки 2002 и старше, 2003 - 2004 г.р., 2005-2006г.р., 2007г.р. и младше. Байдарка и каноэ соревнуются вместе. Согласно предоставленной заявке, спортсмены, прошедшие медицинскую комиссию, допускаются к соревнованиям.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

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

Упражнения:

1. Подтягивание из положения виса на перекладине (без спрыгивания);

2. Жим штанги из положения лежа (хват грифа штанги на ширине плеч):

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 гр. - 2002 г.р. и старше | - юноши - 35 кг, девушки – 30 кг; |
| 2 гр. - 2003 -2004 г.р. | - юноши - 30 кг, девушки – 25 кг; |
| 3 гр. - 2005-2006 г.р. | - юноши - 20 кг, девушки – 15 кг; |
| 4 гр. - 2007 г.р. и младше | - юноши - 10 кг, девушки – 8 кг. |

3. Подъем туловища из положения лежа на спине на наклонной доске, руки за головой (в замке);

4. Тяга штанги в положении лежа (хват грифа штанги на ширине плеч):

1 гр. - 2002 г.р. и старше	- юноши - 35 кг, девушки – 30 кг;
2 гр. - 2003 -2004 г.р.	- юноши - 30 кг, девушки – 25 кг;
3 гр. - 2005-2006 г.р.	- юноши - 20 кг, девушки – 15 кг;
4 гр. - 2007 г.р. и младше	- юноши - 10 кг, девушки – 8 кг.

5.Отжимание от перекладины (хват на ширине плеч, упор лежа сохранять до конца минуты);

6. Бег:

юноши:	2002г.р. и старше, 2003 - 2004г.р., 2005 - 2006 г.р. - 1500м;
	2007 г.р. и моложе - 800м;
девушки:	- 800м.

Бег проводится при соответствующих метеоусловиях.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победитель определяется по наименьшей сумме, набранной в каждом виде программы. Участники соревнований, занявшие 1-2-3 места, награждаются грамотами.

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ

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

Все расходы по командированию на соревнования за счет командирующих организаций.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами ГБУ РО «СШОР № 3».

Победителям и призёрам предоставляются призы РОФСО «Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области».

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»