


А.Н. Епринцев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по силовой гимнастике.

1. Цели и задачи:

- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных ценностей;
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение подростков и молодежи к активным занятиям спортом;
- выявление сильнейшего спортсмена академии;
- подготовка молодежи к службе в армии Р.Ф.

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале ЧГМА 23 ноября 2024 года.
Начало соревнований 10.00.

3. Руководство проведением соревнований:

Общее руководство осуществляет судейская коллегия. Непосредственное проведение соревнований возлагается на преподавателей физической культуры.

Главный судья – Егоров К.В.

Судья (прыжок в длину с места) Апрелкова Д.Д., Филиппова В.В.

Судья (упр. на брюшной пресс) Гусак Е.Ю., Платонова В.С.

Судья (подтягивание) Егоров К.В.

Судья (сгибание разгибание рук в упоре лежа) Золотухин Д.Е.

Судья (перетягивание каната) Золотухин Д.Е.

Судья (наклон вперед) Епринцев. А.Н., Степочкина А.А.

4. Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются студенты ЧГМА 1,2 курсов

Состав команды 6 человек (3 юноши 3 девушки).

5. Определение победителей:

Соревнования проводятся по правилам силовой гимнастике. Команда победитель определяется по наименьшей сумме очков.

6. Срок подачи заявок:

К соревнованиям допускаются команды, подавшие заявку. Заявка подается за 3 дней до начала соревнований.

7. Награждение:

Призеры соревнований награждаются грамотами, медалями.

Программа соревнований:

Представление команд: девиз, речевка.

Внешний вид команды (оценка формы одежды).

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Запрещается:

- Рывки туловищем и маховые движения ногами
- Поочередное сгибание и разгибание рук
- Сгибание и разгибание ног
- Отклонение головы назад
- Отсутствие фиксации исходного положения

2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Запрещается:

- Прогибать туловище
- Отсутствие фиксации исходного положения

3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).

Запрещается:

- Отталкивание одной ногой.
- Заступ за линию.

4. Подъемы и опускание туловища (девушки, юноши) 60 сек.

Запрещается:

- Разрыв замка рук за головой
- Не полное опускание туловища на гимнастический мат.

5. Наклоны вперед (упражнения на гибкость) юноши, девушки.

6. Перетягивание каната командами.