

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «ФОК им. С.
Солнечникова»
_____ Э.В. Мельников

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по силовому троеборью «Рождественское
троеборье» в МАУ «ФОК им. С. Солнечникова»

I. Цели и задачи

- 1.1. Соревнования по силовому троеборью проводятся с целью:
- популяризации и развития спорта в городе Белогорске Амурской области.
- 1.2. Основными задачами являются:
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
 - повышение уровня спортивного мастерства спортсменов;
 - привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II. Время и место проведения

- 2.1. Место проведения: тренажерный зал МАУ ФОК им. С. Солнечникова.
2.2. Дата: 6 января 2021 года.
2.3. Время: начало соревнований в 11.00. Окончание в 12.00.

III. Участники соревнований

- 3.1. В соревнованиях принимают участие спортсмены от 18 лет и старше, имеющие спортивную одежду и обувь. Необходимо иметь средства индивидуальной защиты.
Максимальное количество участников 20 человек.

IV. Программа соревнований

- 4.1. Соревнования проводятся по трем видам силового троеборья:
- отжимание от пола;
 - подтягивание на перекладине;
 - отжимание в упоре от брусьев.

Приложение 1.

Все участники выполняют сначала 1-е упражнение, затем 2-е и 3-е.

V. Определение и награждение победителей

- 5.1. Победитель определяется в личном зачете по наибольшему количеству очков, набранных за все виды упражнений.

- 5.2. Очки за каждое упражнение заносятся в итоговый протокол (Приложение 2).
- 5.3. Награждение (после подведения итогов соревнований);
- 5.4. Победитель и призеры награждаются грамотами, медалями и ценными подарками.

VI. Финансирование

6.1. Стартовый взнос за каждого участника устанавливается в размере 150 рублей, который оплачивается в день соревнований на ресепшн, принимается наличный и безналичный расчет. Полученные средства пойдут на награждение победителя и призеров соревнования, приобретение расходных материалов и комплектующих, в том числе канцелярских товаров и иной необходимой атрибутики.

VII. Руководство соревнованиями

- 7.1. Общее руководство соревнованиями осуществляется МАУ «ФОК им. С. Солнечникова».
- 7.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую бригаду:
- Судья соревнований – Холин С.В.
Секретарь соревнований – Пузанова М.Е.

VIII. Подача заявок на участие

- 8.1. Заявки на участие подаются на ресепшн не позднее 04.01.2021 г.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования

Приложение 1

1. Отжимание от пола начинаются из упора на вытянутых руках, руки на ширине плечи или немного шире. На выдохе плавно опускайтесь к полу, сгибая руки в локтях. Опускайтесь до касания грудью пола. На выдохе поднимайтесь, полностью выпрямляя руки.
2. Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху. Вверху подбородок поднимается над перекладиной, внизу руки прямые. Не допускается (не засчитывается результат) махи ногами, рывки, поочередные сгибания рук, отдых в любом положении (задержка больше чем на 2 секунды). Подтянувшись, участник опускается вниз после произнесения судьей: «есть» или очередного счета.
3. Отжимания в упоре на брусьях начинаются из упора. Руки должны сгибаться максимально, в крайнем случае, до угла в локтевом суставе меньше прямого, в упоре зафиксировать выпрямление локтя и после произнесения судьей «Есть!» или очередного счёта опускаться вниз. Не допускается отдых в любом положении (задержка больше 2-х секунд), -выполнение отжиманий без опускания туловища.

Итоговый протокол

Соревнований по силовому троеборью «Рождественское троеборье»
в МАУ «ФОК им. С. Солнечникова» 6 января 2021 года.

№ п/п	ФИО участника	Отжимание от пола	Подтягивание на перекладине	Отжимание на брусьях	Сумма очков	Место
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						

20.

--	--	--	--	--	--	--