

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Первенства
РГПУ им. А. И. Герцена по силовому двоеборью

1. Цели и задачи.

- популяризация здорового образа жизни среди студентов;
- внедрение отдельных элементов комплекса ГТО
- развитие и укрепление физического здоровья студентов, и совершенствование их физических кондиций;
- популяризация занятий атлетической гимнастикой;
- выявление победителей в личном и командном первенстве Университета по силовому двоеборью.

2. Руководство соревнованиями.

Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется преподавателями кафедры физической культуры.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований Леппик М.Э.

3. Время и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся в зале № 2 корпус № 4, **20 февраля 2019 г.**, начало соревнований с 11.00 до 16.00 часов.

4. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются студенты дневного отделения, имеющие специальный медицинский допуск врача к соревнованиям. Состав команды:

юноши

1 группа – 5 человек (зачет по 4)

2 группа - 4 человека (зачет по 3)

девушки

1 группа – 5 человек (зачет по 4)

2 группа - 4 человека (зачет по 3)

5. Программа соревнований.

Мужчины:

- подтягивания на высокой перекладине;
- упражнения на силу мышц брюшного пресса.

Женщины:

- сгибания и разгибания рук из упора лежа;
- упражнения на силу мышц брюшного пресса.

6. Условия проведения соревнований.

Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты (90°), стопы на полу стоят на ширине тазовых костей, зафиксированы. Руки скрещены на груди, 4 пальца под мышками, большой сверху. По команде "Марш!" -

поднимать верхнюю часть тела до касания локтями бедер и возвращаться в И.П. касаясь лопатками пола.

Ошибки:

1. Движение локтей вверх-вниз (замах для облегчения подъема).
2. Не касается лопатками.
3. Не касается поясницей.
4. Ноги прямые (вытянутые).

Результат определяется по максимальному количеству переходов из положения, лежа в положение, сидя и обратно за 90 секунд.

Подтягивания выполняются из положения виса с выпрямленными руками на высокой перекладине до виса на согнутых руках с касанием перекладины подбородком сверху, хват любой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется до касания грудью опоры (мата) либо до достижения прямого угла в локтевых суставах. Прогибания и сгибания туловища недопустимы.

Остановки во время выполнения движений недопустимы и расцениваются как прекращение соревнования.

Участник, нарушающий условия проведения соревнований, снимается с участия и его результат не засчитывается.

7. Подача заявок

Заявки, заверенные врачом, подаются в судейскую коллегию в день соревнований за 1 (один) час до начала соревнований.

8. Определение победителей

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков в двоеборье.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных участниками команд в двоеборье.

9. Награждение

Победители в личном зачете и команды победительницы награждаются грамотами.

Гл. судья соревнований

Леппик М.Э.