

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАУ РО «СШОР
«Родной край - Спорт»

«Родной край - Спорт»
ФЕВРАЛЬ 2022г.

Н.С. Кулешов



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по ОФП.

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданского и патриотического воспитания спортсменов;
- выявление уровня физической подготовки спортсмена;
- формирование лично-важных качеств: силы воли, настойчивости, стремление к победе;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- сдачи контрольно-переводных нормативов.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 30 апреля 2022 г. на базе МБУ "СШОР "Юность" по адресу: ул. 2-я Линия, 25А.

10:00-начало соревнований.

3. Организаторы соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет ГАУ РО «СШОР «Родной край – Спорт». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную ГАУ РО «СШОР «Родной край – Спорт»

4. Участники соревнований и условия проведения

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены ГАУ РО «СШОР «Родной край – спорт», согласно этапу обучения и весовым категориям. Соревнования проводятся в трёх группах:

НП-1 – НП-2 весовые категории: юноши 31, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65 и свыше 65
девушки 28, 31, 34, 37, 40, 43, 47, 51, 55 и свыше 55.

Т-1, Т-2, Т-3, Т-4 весовые категории: юноши 35, 38, 42, 46, 50, 54, 59, 65, 71 и свыше 71
девушки 34, 37, 40, 43, 47, 51, 55, 59, 65 и свыше 65

5. Заявки

Именные заявки, заверенные врачом, подаются в судейскую коллегию секретарю соревнований.

К заявке прилагаются следующие документы:

- свидетельство о рождении;
- справка школьника с фотографией;
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

6. Условия подведения итогов

1. Соревнования личные с подведением командного зачета.

По итогам сдачи нормативов выводится лучший результат по каждому упражнению, согласно которому определяется победители и призёры данных соревнований в своей весовой подгруппе.

2. Лучший тренер выявляется по наибольшему количеству лучших результатов на каждом этапе.

7. Награждение

Победители награждаются дипломами и медалями.

Лучший тренер награждается кубком и грамотой.

8. Финансовые расходы

Расходы по подготовке и проведению соревнований несет ГАУ РО «СШОР «Родной край - Спорт».

9. Регламент проведения и оценки технических действий

1.1. Бег на 60 м

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

1.2. Бег на 500, 800 м

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

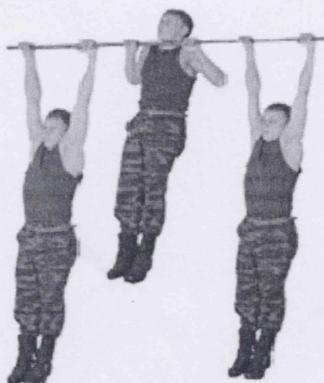
1.3. Подтягивание на перекладине

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.



1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью мяча, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью мяча;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
- 7) одновременное разгибание рук.



1.5. Подъем туловища из положения лежа

Положение «Лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за установленное время, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) размыкание пальцев рук «из замка»;
- 4) смещение таза (поднимание таза);
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.



1.6 Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Положение «подъем ног до хвата в висе на гимнастической стенке»: повисните на турнике, взгляд направлен перед собой, тело находится в вертикальном положении. Ноги сведены вместе.

-Поднимание ног до хвата руками в висе.

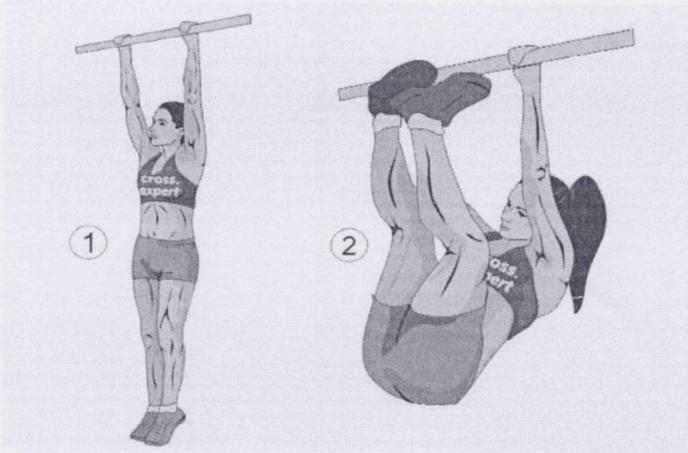
-Совершите поднос ног к перекладине так, чтобы касаться перекладины носками (зависит от длины ног и рук).

Без паузы вернитесь в исходную позицию.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1)бросание ног вниз;
- 2)выполнение упражнения в стиле маятника, раскачивание нижней части туловища;
- 3)помощь руками.



1.7. Подъем коленей к груди в висе на гимнастической стенке

Положение подъем коленей к груди в висе на гимнастической стенке: повисните на перекладине, удерживая руки на ширине плеч.

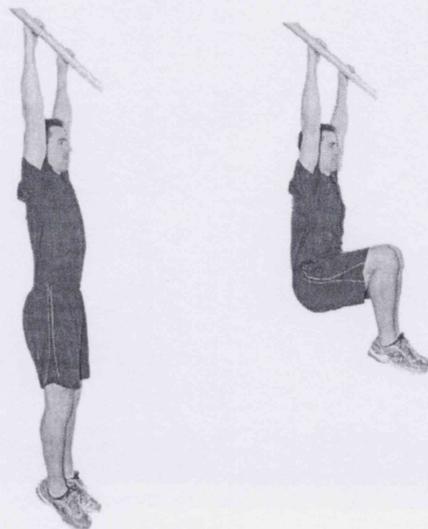
-Подъем коленей к груди в висе на гимнастической стенке:

поднимите колени как можно выше и зафиксируйте положение ног в верхней точке на несколько секунд.

Опустите колени, вернув ноги в исходное положение.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1)Подъем с прогибом в позвоночнике за счет силы ног;
- 2)Забрасывание носков к перекладине при помощи инерции;
- 3)Сгибание в локтевом суставе;
- 4)Неполная амплитуда, «легкий» подъем ног даже не до средней линии тела.



НП-1

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Весовые категории</i> | | <i>31 кг; 34 кг; 38 кг.</i> | <i>28 кг; 31 кг; 34 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,8 с | 12,2 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 05 с | 2 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 2 раза | 7 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с | 10 раз | 8 раз |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>42 кг; 46 кг; 50 кг.</i> | <i>37кг; 40 кг; 43 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,6 с | 12 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 15 с | 2 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 2 раза | 7 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с | 10 раз | 8 раз |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>55 кг; 60 кг; 65 кг; +65 кг.</i> | <i>47кг; 51 кг; 55 кг; +55 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 12,0 с | 12,4 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 25 с | 2 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на низкой перекладине | 10 раз | 2 раза |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 раза | 1 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с | 10 раз | 8 раз |

НП-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| <i>Весовые категории</i> | | <i>31 кг; 34 кг; 38 кг.</i> | <i>28 кг; 31 кг; 34 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,8 с | 12,2 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 05 с | 2 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 2 раза | 7 раз |

| | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с | 10 раз | 8 раз |
| Весовые категории | | 42 кг; 46 кг; 50 кг. | 37кг; 40 кг; 43 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,6 с | 12 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 15 с | 2 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 2 раза | 7 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с | 10 раз | 8 раз |
| Весовые категории | | 55 кг; 60 кг; 65 кг; +65 кг. | 47кг; 51 кг; 55 кг; +55 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 12,0 с | 12,4 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 25 с | 2 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на низкой перекладине | 10 раз | 2 раза |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 раза | 1 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с | 10 раз | 8 раз |

Т-1

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
| Весовые категории | | 35 кг; 38 кг; 42 кг. | 34 кг; 37 кг; 40 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,1 с | 10,5 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 00 с | 3 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раза |
| Весовые категории | | 46 кг; 50 кг; 54 кг. | 43 кг; 47 кг; 51 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,9 с | 10,3 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 10 с | 3 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |

| | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раза |
| Весовые категории | | 59 кг; 65 кг; 71 кг; +71 кг. | 55 кг; 59 кг; 65 кг; +65 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,3 с | 10,7 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 20 с | 3 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на низкой перекладине | 16 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем коленей к груди в висе на гимнастической стенке | 10 раз | 5 раз |

Т-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Весовые категории | | 35 кг; 38 кг; 42 кг. | 34 кг; 37 кг; 40 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,1 с | 10,5 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 00 с | 3 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раза |
| Весовые категории | | 46 кг; 50 кг; 54 кг. | 43 кг; 47 кг; 51 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,9 с | 10,3 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 10 с | 3 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раза |
| Весовые категории | | 59 кг; 65 кг; 71 кг; +71 кг. | 55 кг; 59 кг; 65 кг; +65 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,3 с | 10,7 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 20 с | 3 мин 45 с |
| Силовые | Подтягивание на низкой | 16 раз | 11 раз |

| | | | |
|----------|--|--------|-------|
| качества | перекладине | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| | Подъем коленей к груди в висе на гимнастической стенке | 10 раз | 5 раз |

Т-3

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|--|---|--|
| <i>Весовые категории</i> | | <i>35 кг; 38 кг; 42 кг.</i> | <i>34 кг; 37 кг; 40 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,5 с | 10,1 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 00 с | 3 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 8 раз | 14 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 раз | 12 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 10 раз | 5 раз |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>46 кг; 50 кг; 54 кг.</i> | <i>43 кг; 47 кг; 51 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,3 с | 9,9 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 10 с | 3 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 раз | 10 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 9 раз | 4 раза |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>59 кг; 65 кг; 71 кг; +71 кг.</i> | <i>55 кг; 59 кг; 65 кг; +65 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,7 с | 10,3 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 20 с | 3 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на низкой перекладине | 20 раз | 15 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 5 раз <i>(71 и +71 подъем коленей к груди - 18раз)</i> | 3 раза <i>(65 и +65 подъем коленей к груди - 10раз)</i> |

Т-4

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|---------------------------------|--|---|--|
| <i>Весовые категории</i> | | <i>35 кг; 38 кг; 42 кг.</i> | <i>34 кг; 37 кг; 40 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,5 с | 10,1 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 00 с | 3 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 8 раз | 14 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 раз | 12 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 10 раз | 5 раз |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>46 кг; 50 кг; 54 кг.</i> | <i>43 кг; 47 кг; 51 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,3 с | 9,9 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 10 с | 3 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 раз | 10 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 9 раз | 4 раза |
| <i>Весовые категории</i> | | <i>59 кг; 65 кг; 71 кг; +71 кг.</i> | <i>55 кг; 59 кг; 65 кг; +65 кг.</i> |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,7 с | 10,3 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 20 с | 3 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на низкой перекладине | 20 раз | 15 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18 раз | 8 раз |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 5 раз <i>(71 и +71 подъем коленей к груди - 18раз)</i> | 3 раза <i>(65 и +65 подъем коленей к груди - 10раз)</i> |