



Утверждаю:

Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»

Л.А.Летучева

Март 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении соревнований по троеборью  
среди обучающихся ПОО Южных территорий Челябинской области

### **1. Общие положения.**

Настоящее положение регламентирует порядок проведения соревнований по троеборью среди обучающихся профессиональных образовательных организаций (далее – ПОО) Южных территорий Челябинской области.

### **2. Цели и задачи**

- 2.1. Привлечение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- 2.2. Пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи.
- 2.3. Совершенствование форм массовой физкультурно-спортивной работы.
- 2.3. Повышение мастерства спортсменов.

### **3. Руководство соревнованиям**

Общее руководство организацией и проведением Соревнований осуществляет ГБУДО ДУМ «Магнит». Непосредственную подготовку и проведение Соревнований осуществляет Организационный комитет.

Организационный комитет:

- организует и контролирует соблюдение порядка проведения Соревнований;
- формирует состав судейской коллегии, назначает главного судью Соревнований;
- привлекает к организации и проведению Соревнований специалистов.

### **4. Участники соревнования**

От одной образовательной организации в соревновании принимают участие 5 юношей и 5 девушек, достигшие возраста 15 лет и старше.

К соревнованиям допускаются участники, имеющие допуск врача и действительный студенческий билет.

### **5. Место и время проведения соревнования**

Соревнование проводится **5 марта в 14.00 в ГБУДО ДУМ «Магнит»** (тренажёрный зал) по адресу: г. Магнитогорск ул. Комсомольская 33.

### **6. Порядок и условия проведения соревнования**

6.1. Для участия в Соревновании образовательные организации в срок до 1 марта 2019 года направляют заявки по установленной форме (Приложение №1):

- по адресу: ГБУДО ДУМ «Магнит», 455000, г. Магнитогорск, Челябинская область, ул. Комсомольская, 33;
- по электронному адресу: [dum\\_magnit@mail.ru](mailto:dum_magnit@mail.ru) (с обязательной пометкой в теме письма «Заявка на участие в троеборье») оригинал иметь при себе;
- по факсу (3519) 22-07-72, 22-06-81

6.2. Программа соревнований:

- 1) Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.  
Вес штанги: для юношей 40кг.  
для девушек 20кг.
- 2) Отжимания от пола за 60 секунд.
- 3) Прямое скручивание на пресс на полу за 60 секунд.

Соревнования проводятся в личном зачёте.

Победитель выявляется по наибольшему количеству баллов как в общем зачете, так и в отдельных дисциплинах.

#### **Правила и порядок выполнения дисциплин троеборья.**

- 1) Жим штанги.
  - Использование обратного хвата запрещено.
  - Снятие штанги со стоек осуществляется с помощью или без помощи ассистентов.
  - После сигнала главного судьи атлет может приступить к выполнению упражнения.
  - Атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки.
  - Запрещается любая ошибка в соблюдении команд судьи, любое изменение исходного положения при выполнении упражнения (любой подъём (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на полу или блоках, или передвижение рук по грифу), любое движение штанги вниз во время выполнения жима, отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
- 2) Отжимания от пола
  - Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед, ноги прямые, туловище параллельно полу.
  - Атлет должен согнуть руки (локти развёрнуты в стороны), коснувшись грудью деревянного бруска, затем руки выпрямить.
  - Во время выполнения отжиманий живот не провисает и таз не поднимается вверх.
  - Засекается время 60 секунд. Количество раз соответствует количеству баллов спортсмена.

3) Прямое скручивание на пресс на полу.

- Выполняется лёжа на полу (спортивной пенке).
- Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке. Ноги фиксирует ассистент.
- Упражнение выполняется по сигналу судьи, осуществляется подъем туловища и касание локтями коленей. При этом замок за головой не разжимать.

6.3. Выступление на соревнованиях происходит без применения экипировки (жимовые майки, комбинезоны, поддерживающие бинты), но в спортивной одежде и обуви. При необходимости можно использовать пояс (максимальная ширина 10 см)

6.4. Организатор соревнований оставляет за собой право внесения изменений в положение о соревнованиях.

## **7. Награждение**

Победители, показавшие лучшие результаты в общем зачете (сумма баллов по всем дисциплинам), и победители, показавшие лучший результат в отдельных дисциплинах, награждаются за I, II, III места.

### ЗАЯВКА

На участие в соревнованиях по троеборью среди обучающихся ПОО  
Южных территорий Челябинской области в 2019-2020 уч. г.

от команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	№ студ. билета	Курс	Подпись и печать врача
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Руководитель организации \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Главный тренер команды \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек

Медицинский работник \_\_\_\_\_

М.П