



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении заочных соревнований по видам спорта на призы «Нового года»

1. Цели и задачи

1. Развитие и популяризация спорта среди школьников района.
2. Привлечение к активным занятиям спортом.
3. Повышение спортивного мастерства и укрепление здоровья.
4. Выявление сильнейших спортсменов.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся с 16 по 23 декабря 2020 г., по местам тренировки учащихся.

3. Участники соревнований

Участвуют обучающиеся «ДЮСШ». Соревнования проводятся по 11 видам спорта в 4 возрастных группах: 1 группа 2010 г. рождения и младше, 2 группа 2008-2009 г.р., 3 группа 2006-2007 г.р., 4 группа 2005 г.р. и старше.

Разбивка по возрастам в каждом виде спорта может быть индивидуальной в зависимости от контингента обучающихся.

4. Программа соревнований

Лёгкая атлетика

Тройной прыжок в длину с места. Мальчики, девочки 2010 г.р. и старше.

200 метров Девушки все возраста.

200 метров Юноши все возраста

400 метров Девушки 2010 г.р и младше

400 метров Юноши 2010 г.р и младше

600 метров Юноши, девушки 2009 г.р и старше

Главный судья соревнований: Чебунин А.С.

Тхэквондо

Онлайн-турнир по тхэквондо МФТ на платформе программы zoom.

Программа

Мальчики и Девочки программа Туль.

Мальчики 2013-2012г. 10-9 гуп программа туль (формальный комплекс упражнений)

Юноши 2011-2010г. 10-9 гуп Программа туль. (формальный комплекс упражнений).

Юниоры и Юниорки с 2007 – 2008 г. 10-9 гуп пр Программа туль. (формальный комплекс упражнений).

Юниоры с 2006 – 2005 г. 10-9 гуп пр Программа туль. (формальный комплекс упражнений).

Главный судья соревнований: Чернояров М.Н.

Вольная борьба

силовое троеборье (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), челночный бег).

Главный судья соревнований: Мункуев Б.В.

Фитнес

упражнение **кроссфит** (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), упражнение на пресс).

Время выполнения 4 минуты. Участник должен выполнить каждое упражнение по 5 раз (это будет считаться за 1 подход). Победитель тот, кто сделает больше всего подходов.

Главный судья соревнований: Калашникова Г.С..

Волейбол

1. Передача мяча над собой, высота не менее 1,5 метра (Наибольшее количество раз без ограничения по времени)
2. Подачи мяча в определенные зоны (5 нижних подач, 5 верхних подач)
3. Челночный бег 3x10м

Главный судья соревнований: Калашникова Г.С..

Футбол

1. Набивание мяча (чиканка) в кругу 2x2м. (кол-во).
2. Обводка стоек (сек).
3. Прыжок в длину с места.

Главный судья соревнований: Пыкин В.Н..

Баскетбол

1.Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону – ведение по прямой с броском в движении).

2. Штрафной бросок

Главный судья соревнований: Кононенко И.В.

Спортивное ориентирование

«Спортивный лабиринт- Новогодний -2020»

Возрастные группы: М.Ж.-13-18 М.Ж.-10-12 М.Ж.-до10

Главный судья соревнований: Думнов А.Д.

Шахматы

1.Онлайн турнир по шахматам

Главный судья соревнований: Михайлов Ю.В.

Настольный теннис

1. Двусторонняя игра в одной группе

Главный судья соревнований: Слепнёва И.П.

Бокс

- 1) Бег 30 м (1 попытка)
 - 2) Подтягивание на перекладине (1 попытка)
 - 3) Отжимание в упоре лежа (1 попытка)
 - 4) Количество ударов по мешку за 8 сек (1 попытка)
 - 5) Толчок ядра (или набивной мяч): (сильной рукой), (слабой рукой) (1 попытка)
- Главный судья соревнований: Самбуев Д-Ж.Ц-Д.

4. Определение и награждение победителей.

Соревнования проводятся как личные. Победители определяются в каждой возрастной группе среди мальчиков и девочек

Участники, занявшие **1,2,3 места**, награждаются грамотами и медалями МБУ ДО ДЮСШ.

5. Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и награждением победителей за счет средств МБУ ДО ДЮСШ.

6. Порядок и сроки подачи заявок.

Заявки на участие предоставляются в судейскую коллегию перед началом соревнований. В заявке указывается фамилия, имя участника, год рождения.

Ответственность за подготовленность участников и их безопасность возлагается на тренера преподавателя.