

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Комитет по физической культуре,  
спорту и туризму мэрии г. Магадане

  
А.В.Чуйченко

«03» мая 2018 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении соревнований по ОФП (общей физической подготовке)  
Спартакиады трудящихся города Магадана 2018 г.

### ***1. Общие положения***

- 1.1. Соревнования проводятся в рамках реализации муниципальной программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма на 2017-2021 г.г. в городе Магадане».
- 1.2. Соревнования проводятся с целью развития и популяризации спорта в городе Магадане.
- 1.3. Основные задачи:
  - формирование здорового образа жизни среди жителей города Магадана;
  - определение лучших физкультурно-спортивных коллективов областного центра;
  - формирования сборной города Магадана для участия в Спартакиаде трудящихся Магаданской области.

### ***2. Место и сроки проведения***

- 2.1. Соревнования проводятся в городе Магадане во Дворце спорта МОГАУ «ФСК «Колымский».
- 2.2. Соревнования проводятся 19 мая в 15-00 часов.

### ***3. Организаторы соревнований***

- 3.1. Соревнования проводит комитет по физической культуре, спорту и туризму мэрии города Магадана (далее - Горспорттуркомитет).
- 3.2. Главный судья соревнований – Фомина Ольга Анатольевна.

### ***4. Требования к участникам***

- 4.1. К соревнованиям допускаются трудовые коллективы любой организационно-правовой формы.
- 4.2. Участники команд должны осуществлять трудовую деятельность на предприятии (в учреждении, организации), за которое выступают.
- 4.3. Возраст участников не моложе 18 лет.

- 4.4. Все участники должны иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях, медицинский страховой полис, действительный на момент проведения соревнований.
- 4.5. Во всех соревнованиях мужской этап можно заменять участием женщин, женский этап заменять мужским нельзя.

### **5. Программа соревнований**

- 5.1. 19 мая 2018 г. 15-00 час.  
открытие Спартакиады
- 5.2. 19 мая 2018 г. 15-20 час.:  
соревнования по ОФП (лично-командные)  
мужчины (3)+женщины (2)
- 5.3. Соревнования проводятся согласно действующим правилам тестирования населения в рамках ВФСК «ГТО», одобренных протоколом Минспорта России от 23.07.2014 г. « 1.
- 5.4. В программу соревнований входит прохождение четырех тестов:

**➤ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (силовое тестирование):**

*Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют единую прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в ИП и зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается кол-во правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых судьей.*

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»
- отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП

**➤ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (далее «ГС») (тестирование гибкости):**

*Упражнение выполняется из ИП: стоя на ГС, ноги выпрямлены, ступни параллельно на ширине 10-15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.. Величина гибкости измеряется в сантиметрах по «линейке для гибкости». Результат выше уровня ГС определяется знаком «-», ниже – знаком «+».*

Ошибки:

- сгибание ног в коленях
- фиксация результата пальцами одной руки
- отсутствие фиксации рез-та в течение 2-х секунд

➤ **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовое тестирование):**

*Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучшая.*

Ошибки:

- заступ за линию измерения
- выполнение отталкивания с предварительного подскока
- отталкивание ногами разновременно

➤ **Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовое тестирование):**

*ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.*

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей)
- отсутствие касания лопатками мата
- пальцы разомкнуты «из замка»
- смещение таза

## **6. Награждение**

### **6.1. Командный зачет.**

Результат в каждом виде соревнований (тест) суммируется у всех участников. Затем в каждом виде распределяются места между командами, места суммируются. По наименьшей сумме мест определяется команда победитель и призеры.

Победители и призеры соревнований награждаются медалями и грамотами Горспорттуркомитета. Команды, занявшие 1,2,3 места, награждаются кубками и дипломами.

Образец:

№	Команда	Прыжок	Пресс	Гибкость	Отжимание	Сумма мест	Итоговое место
1	«Лидер»	I	I	III	II	7	<b>1</b>
2	«Весна»	III	II	IV	III	12	<b>4</b>
3	«Спорт»	II	IV	II	I	9	<b>2</b>
4	«Форсаж»	IV	III	I	IV	12	<b>3</b>

Если сумма мест одинаковая, то более высокое место отдается команде, у которой большее количество первых мест (или вторых, третьих при отсутствии первых у обеих).

## 6.2. Личный зачет.

В каждом виде соревнований распределяются места среди мужчин и женщин. Места участников суммируются. По наименьшей сумме мест определяются победитель и призеры.

Победители и призеры в личном зачете среди мужчин и женщин награждаются медалями и грамотами.

Награждение победителей и призеров будет проводиться 27 мая 2018 г. в 12-00 часов в плавательном бассейне МОГАУ «ФСК «Колымский», перед следующим этапом Спартакиады.

## 7. Условия финансирования

Оплата питания судей, медицинского обслуживания, награждения за счет средств Горспорттуркомитета.

## 8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Медицинское сопровождение соревнований осуществляет ГБУЗ «Магаданский областной центр медицинской профилактики».

## 9. Подача заявок на участие

- 9.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются главной судейской коллегией по адресу: г. Магадан, ул. Парковая, д. 9/12 или по электронной почте [gorsport49@gmail.com](mailto:gorsport49@gmail.com).
- 9.2. Заявки на участие в печатном виде с подписью представителя/руководителя команды и руководителя предприятия в день соревнований.
- 9.3. К заявке прилагаются следующие документы: копии паспортов участников (1-й страницы), медицинские справки (если допуск не проставлен в общей заявке), справка с места работы, заверенная руководителем.

Форма заявки:

### ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по ОФП  
в зачет Спартакиады трудящихся города Магадана 2018 г.

19 мая 2018 г.

г. Магадан

от команды \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Отметка о допуске
1.			Печать, подпись врача
2.			Печать, подпись врача

3.			Печать, подпись врача
4.			Печать, подпись врача
5.			Печать, подпись врача

Допущено \_\_\_\_\_ (прописью) человек \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
подпись врача                      расшифровка подписи

Представитель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
подпись                                      расшифровка подписи

Руководитель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
подпись                                      расшифровка подписи

печать медицинского учреждения (если есть)