

ПОЛОЖЕНИЕ О ТУРНИРЕ «ЦАРСКИЙ СИЛОВОЙ МАРАФОН» ДЛЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 1.1. Соревнование пройдет **08 декабря 2017 г.** с 16.00 до 19.00 в Спортивном Манеже УрФУ; адрес: г. Екатеринбург, ул. Коминтерна д.4.
Регистрация - 15.30, парад открытия в 16.00.
- 1.2. В соревновании примут участие команды допризывной молодежи городов Урала!
- 1.3. Соревнование пройдет по 4 спортивным дисциплинам:
 - «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» - 11 упражнений для развития и измерения силы (таблица упражнений прилагается). Участвуют – 3 человека.
 - «Бег на 100 метров» — дисциплина легкой атлетики. Относится к спринтерским дисциплинам. Представляет собой забег на дистанцию 100 метров по прямой; проводится на беговой дорожке легкоатлетического манежа (дополнительная дистанция 60 и 30 метров). Участвует – 1 человек.
 - «Жим лежа» - поднятие (выжимание) штанги весом 50 кг. из положения лежа, максимальное количество раз за 1 минуту. Участвует – 1 человек.
 - «Перетягивание каната»: победитель в перетягивание каната определяется по лучшему результату в соответствии с правилами дисциплины.
- 1.4. В соревновании принимают участие команды из 5 юношей от 16 до 18 лет.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ

- 2.1. Организация, формирующая команду должна обеспечить проезд своих участников на место проведения соревнования.
- 2.2. Принимающая сторона предоставляет кулер с питьевой водой.
- 2.3. Спортивный Манеж УрФУ предоставляет свою инфраструктуру: гардероб, туалеты и безопасное спортивное оборудование.
- 2.4. Судейство и безопасность будет обеспечена сертифицированными судьями и рефери из числа студентов старших курсов ЕФ Уральского государственного университета физической культуры.

3. ПРАВИЛА

- 3.1. «Русский силомер». Соревнования проходят следующим образом: участник подходит к турнику, называет ФИО, подразделение и упражнения, которые намеревается выполнить за 1 минуту (см. прил.№1).
 - 3.1.1. Судья дает команду «Старт» и включает секундомер. В течение 1-ой минуты спортсмен может выполнять неограниченное количество упражнений и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «стоп» и останавливает секундомер.

3.1.2. Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения виса (руки прямые). Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то судья засчитывает его как ноль баллов. При этом участник может продолжать выполнять заявленные упражнения, за которые ему присуждаются баллы согласно таблице упражнений (прил. №1).

3.2. «Бег на 100 метров» представляет собой забег на дистанцию 100 метров по прямой; проводится на беговой дорожке легкоатлетического манежа (дополнительная дистанция 60 и 30 метров).

3.3. «Жим лежа». Правило выполнения: спортсмен ложиться на жимовую скамью в горизонтальном положении. По команде судьи спортсмен снимает штангу со стоек и начинает выполнять упражнение с фиксированием штанги вверху на прямых руках (локти прямые). Допускается отдых с положением штанги на груди. Не допускается: использование жимовых маек, отрыв ягодиц от жимовой скамьи и отрыв ног от пола. Время выполнения – 90 секунд. Форма одежды: обтягивающие шорты, лосины, майка с рукавом выше локтя. Определение победителя производится по формуле: вес штанги умножается на количество повторов и делится на вес спортсмена.

3.4. «Перетягивание каната» будет судиться по правилам международной федерации.

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, НАГРАЖДЕНИЕ

4.1. Команды - победители соревнования определяются по наибольшему количеству баллов.

4.2. По результатам соревнований определяются три команды победительницы, которым вручаются кубки.

4.3. Участникам, набравшим наибольшее количество баллов в личном зачете, вручаются кубки «Самый сильный» и медали. Все участники награждаются медалями и сертификатом участника.

4.4. Учителя физической культуры или иные сопровождающие награждаются сертификатом и благодарственным письмом.

5. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Для участия в Турнире команда направляет заявку, на электронный адрес Спортивно-патриотического отдела Екатеринбургской епархии в которой, необходимо указать ФИО и возраст юношей с отметкой врача, а также ФИО ответственного лица. Заявка должна быть подписана руководителем организации и заверена печатью. Заявки принимаются до 28 ноября 2017 года.

6. КОНТАКТЫ

Спортивно-патриотический отдел: тел. +7 343 371-18-05

эл. адр. sportotdel-ekb@yandex.ru

Главный судья: Пыжьянов Игорь Владимирович; сот. 8-912-228-84-80

Администратор: Григорьев Иннокентий Николаевич; сот. 8-922-602-14-85