



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО  
Чертковская ДЮСШ

А.А.Ткаченко

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении дистанционных соревнований по силовым видам среди обучающихся МБОУ ДО Чертковская ДЮСШ и в честь празднования 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.**

### **1. Цели и задачи.**

- чтить память земляков-участников Великой Отечественной Войны и «детей войны». Укрепить связи между поколениями.
- соревнования по силовым видам проводятся с целью поддержания физической формы обучающихся Чертковской ДЮСШ в период самоизоляции.

### **2. Время и место проведения соревнований.**

- соревнования проводятся: с 24.04.2020 по 30.04.2020г.
- место проведения: в условиях самоизоляции (дом, квартира, двор).

### **3. Руководство соревнованиями.**

Общее руководство соревнованиями осуществляет МБОУ ДО Чертковская ДЮСШ непосредственное оценивание результатов возлагается на судейскую коллегию.

### **4. Участники соревнований.**

К соревнованиям допускаются юноши и девушки Чертковской ДЮСШ в следующих возрастных группах: 6-8 лет; 9-10 лет; 11-12 лет; 13-15 лет; 16-17 лет.

### **5. Условия проведения.**

Участники соревнований отправляют на Электронную почту [dusport@mail/ru](mailto:du sport@mail/ru) или WhatsApp 89895197448 видео правильно выполненного упражнения по одному из силовых видов с максимальным количеством повторений (приложение 1). Судейская коллегия фиксирует результат и вносит в протокол соревнований.

### **6. Награждение.**

Участники соревнований, занявшие призовые места в своей группе награждаются грамотами. Итоги подводятся среди юношей и девушек раздельно.

### **7. Финансирование.**

Расходы на наградную продукцию возлагается на Чертковскую ДЮСШ.

### **8. Обеспечение безопасности участников соревнований.**

Во время выполнения упражнения по силовым видам ответственность за состояние здоровья и соблюдения правил техники безопасности участника несет законный представитель (родители).

### **9. Этикет.**

Участники должны быть в спортивной форме (майка + спортивные шорты и кроссовки).

## Подтягивание из виса на высокой перекладине.(юноши)



Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.(девушки и юноши)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (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.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

