

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «ЦФКиС
Зеленоградского АО г. Москвы»
_____ **А. В. Сысоев**
« ___ » _____ **2015 г.**

**Положение о проведении соревнований по силовому троеборью
в рамках спартакиады высших и средних профессиональных учебных заведений
Зеленоградского АО г. Москвы на 2014/2015 г.**

1. Цели и задачи

- Силовое троеборье проводится с целью популяризации и развития силовых видов спорта в г. Зеленограде;
- Увеличение числа жителей города, занимающихся физической культурой и спортом, достижение московскими спортсменами наивысших спортивных результатов;
- Появление спортивного мастерства и выявление сильнейших команд;
- Реализация плана спортивно-массовых мероприятий, согласно единого плана календаря на 2015г.;

Задача: практическое выполнение Государственной программы «Спорт Москвы» на 2012-2018 гг.

2. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся: 4 марта 2015 г.,

Место проведения: Московский институт делового администрирования ГБОУ ВПО МГПУ (корп. 1140), спортивный зал

Начало: 17:00, **окончание:** 18:30

Регистрация: 16.45-17.00.

3. Руководство соревнованиями

Общее руководство соревнованиями осуществляет ГБУ «ЦФКиС Зеленоградского АО г. Москвы», непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Участники соревнований

К соревнованиям допускаются *по одной* сборной команде студентов (юношей) дневного отделения от каждого учебного заведения, Зеленоградского административного округа города Москвы:

Весовые категории

до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

Состав команды – не больше 3-х участников в каждой весовой категории.

Перед началом соревнований проходит взвешивание участников.

5. Условия проведения

Представители команд подают заявку на участников соревнований с визой врача, печатью и подписью руководителя учебного заведения до начала соревнований в судейскую коллегию.

Соревнования проводятся по следующей системе:

1. Отжимание в упоре на брусьях

2. Подтягивание на перекладине,

3. Толчок двух гирь (две гири по 16 кг) **Приложение 1**

все участники выполняют сначала 1-е упражнение, затем 2-е и 3-е.

Протесты подаются в письменном виде официальными представителями команд в день проведения соревнований, не позднее 15 мин. после окончания соревнований и фиксируются в протоколах мероприятий.

6. Награждение

Команды, занявшие призовые места награждаются дипломом и кубком.

Участники команд, занявшие призовые места в личном зачете награждаются медалями (18шт) и грамотой (18шт).

Тренер команды победителей и призеров соревнований, награждается грамотой (3шт).

7. Финансирование

Расходы (наградной материал) на проведение соревнований по силовому троеборью возлагается на ГБУ «ЦФКиС ЗелАО г. Москвы»

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей соревнований.

Соревнования проводятся в спортивном зале ГБОУ ВПО МГПУ институт делового администрирования, отвечающим требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения порядка безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия.

При организации и проведении соревнований необходимо строго руководствоваться Временным положением о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве, утвержденным распоряжением Мэра Москвы от 05.10.2000г. № 1054-РМ, а также рекомендовать использовать в работе приказ Москомспорта от 08.08.2003 г № 627-а, руководствоваться Федеральным Законом «О полиции» от 17 февраля 2011 года № 3-АР.

Во время проведения соревнований на месте проведения соревнований должен находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи.

Во время соревнований ответственность за состояние здоровья и соблюдения правил техники безопасности *участников команды несет представитель команды.*

9. Этикет

Представители и спортсмены несут ответственность за соблюдение Правил соревнований и соблюдение этических норм в местах проведения соревнований: запрещение курения и употребления спиртных напитков.

Спортсмены должны быть в спортивной форме и обуви, соответствующей виду спорта и температурному режиму в помещении.

Вопросы, непредусмотренные данным положением, рассматриваются главным судьей и организаторами.

Спортсмены должны быть в спортивной форме (майка + спортивные шорты и кроссовки

_____ инструктор центра ФК и С Артюшенко Евгений Владимирович

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху. Вверху подбородок поднимается над перекладиной, внизу руки прямые. Не допускается (не засчитывается результат) махи ногами, рывки, поочередные сгибания рук, отдых в любом положении (задержка больше чем на 2 секунды). Подтянувшись, участник опускается вниз после произнесения судьей: «есть» или очередного счета.

Отжимания в упоре на брусьях начинаются из упора. Руки должны сгибаться максимально, в крайнем случае, до угла в локтевом суставе меньше прямого, в упоре зафиксировать выпрямление локтя и после произнесения судьей «Есть!» или очередного счёта опускаться вниз. Не допускается отдых в любом положении (задержка больше 2-х секунд), - выполнение отжиманий без опускания туловища.

Толчок гирь начинается из исходного положения гири на груди, локти выведены вперед, опущены и прижаты к туловищу. Слегка приседая и выпрямляя ноги, спортсмен заканчивает движение руками, фиксируя выпрямление рук. После произнесения судьей: «Есть» или очередного счета, гири опускаются на грудь. Не допускается отдых в любом положении (задержка больше 2-х секунд)