

УТВЕЖДАЮ



Директор

ГАУ СО «СШОР по самбо и дзюдо»

М.А. Саяпова

2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении конкурса «Быстрее. Выше. Сильнее»
среди спортсменов ГАУ СО «СШОР по самбо и дзюдо»

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 года №932 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо"
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо"
- Уставом ГАУ СО «СШОР по самбо и дзюдо»
- Положением от 30.12.2015 года №1508 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Конкурс проводится среди спортсменов групп начальной подготовки (НП) первого и второго года и тренировочного этапа (ТЭ) первого и второго года.

1.3. Целью сдачи внутренних нормативов является измерение и оценка различных показателей спортсменов, а также оценка эффективности спортивной подготовки в период ограничительных мер.

2. Порядок проведения сдачи внутренних нормативов.

2.1. Данный конкурс проводится с целью отслеживания динамики спортивных результатов у спортсменов спортивной школы.

2.2. К внутренним нормативам допускаются спортсмены групп НП первого и второго года и ТЭ первого и второго года спортивной школы.

2.3. Оценкой результатов является большее количество повторений за определенное время, при этом верно выполнив технически упражнение.

2.4. Каждое упражнение необходимо записать на видео, где будет четко видна техника выполнения, а также время за которое был выполнен результат.

2.5. Сроки проведения конкурса «Быстрее. Выше. Сильнее» с 15.06.2020 по 30.06.2020

3. Порядок определения победителей.

3.1. Выполнив все упражнения, видео необходимо отправить на почту до 30.06.2020 (включительно) sambo-uralmash@mail.ru, где нужно указать ФИО спортсмена, а также группу подготовки.

3.2. Администрация ГАУ СО «СШОР по самбо и дзюдо» определит победителя по следующим критериям: правильность выполнения упражнения, четкое сохранение временных рамок, скорость выполненных упражнений за определенное количество времени.

3.3. Победители будут награждены грамотами и медалями в соответствии с этапом подготовки (НП и ТЭ).

4. Правила выполнения упражнений.

4.1. Прыжок в длину с места

Участник принимает исходное положение (ИП) - ноги на ширине плеч, ступни - параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Видео необходимо записывать сбоку, для отслеживания судьями правильности техники выполнения, а после прыжка зафиксировать на какой отметке остановился участник соревнования.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Участник принимает ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук за 1 мин. Видео необходимо записывать сбоку, для отслеживания судьями правильности техники выполнения.

Ошибки:

- касание пола бёдрами;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- разновременное разгибание рук.

4.3. Подъем туловища лежа на спине

Участник принимает ИП: лежа на спине на гимнастическом коврикe/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 туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Видео необходимо записывать сбоку, для отслеживания судьями правильности техники выполнения.

Ошибки:

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

4.4. Подтягивание из вися на перекладине

Участник принимает ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний за 1 мин. Видео необходимо записывать сбоку, для отслеживания судьями правильности техники выполнения.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- нарушение техники выполнения испытания;

4.5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Участник принимает ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполнять упражнение необходимо в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Видео необходимо записывать сбоку, для отслеживания судьями правильности техники выполнения, а также важно зафиксировать на какой отметке остановился участник соревнования.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

По вопросам конкурса можно обратиться по телефону 8(343)3002826 или 89527412415

Осинцева Алина, инструктор-методист