



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ №5
Азнабаев В.Г.
« 10 » 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Первенства по ОФП и сдаче испытаний (тестов) в зачет Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди занимающихся МБУ ДО СШ № 5

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- дальнейшего развития и популяризации комплекса ГТО
- пропаганды здорового образа жизни;
- выявление сильнейших занимающихся МБУ ДО СШ № 5 при сдаче комплекса ГТО

2. Место и сроки соревнования

Соревнование проводится 05 октября 2024 г. в ЦПКиО им. М. Гафури г. Уфа, Начало в 11.00.

Главный судья Матвеев А.В. Главный секретарь

3. Организаторы соревнования

Общее руководство, организацию и судейство соревнования осуществляет Администрация и тренерский составом МБУ ДО СШ № 5.

4. Участники соревнования.

К соревнованию допускаются только занимающиеся МБУ ДО СШ № 5: мальчики и девочки 2015 г.р. и младше, 2013 -2014 г.р., юноши и девушки 2011 - 2012 г.р., юноши и девушки 2009 - 2010 г.р. имеющие допуск врача.

5. Программа соревнования.

Группа А мальчики и девочки 2015 г.р. и младше

1. Кросс 500 м. (мин,с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине /мальчики (кол. раз)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)
3. Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см.)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Группа Б мальчики и девочки 2013-2014 г.р.

1. Кросс 2 км. (мин,с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине /мальчики (кол. раз)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)
3. Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см.)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Группа В юноши и девушки 2011-2012 г.р.

1. Кросс 3 км. (мин,с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине /мальчики (кол. раз)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)
3. Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см.)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Группа В юноши и девушки 2009-2010 г.р.

1. Кросс 3 км. (мин,с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине /мальчики (кол. раз)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)
3. Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см.)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

6. Определение победителей и награждение.

Награждаются грамотами и медалями участники занявшие призовые места в кроссе в каждой возрастной группе.

7. Финансирование соревнования.

Расходы на приобретение наградного материала несет МБУ ДО СШ № 5. Желаящие оказать благотворительную помощь в проведении соревнования могут обращаться по телефону (347) 216-45-37

8. Заявки.

Заявки по установленной форме и выдача нагрудных номеров проводится в день соревнований с 10:00 до 10:30 часов. Предварительные заявки подаются до 4 октября 2024 г. до 15:00 часов на OR GEO.RU а также по тел. 8347 216-45-37.

Тел. для справок 8917-491-35-47 Кравчук В.М.