

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАУ ДО «СШОР ЗВС»

\_\_\_\_\_ М.А. Шамсутдинов

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью оценки уровня эффективности летней подготовки спортсменов.

Задачами проведения соревнования являются:

- повышение спортивного мастерства;
- пропаганда здорового образа жизни;
- сдача норм ОФП среди всех отделений ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

### 2. Руководство соревнованиями

Общее руководство по проведению соревнований осуществляется оргкомитет ГАУ ДО «СШОР ЗВС». Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

### 3. Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся 27-28 сентября 2025 года.

27 сентября по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Венская, 5.

28 сентября по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 25А, ЛБК «Триумф».

### 4. Программа соревнований

#### Виды программы:

- прыжок в длину с места
- подтягивание (мальчики)
- сгибание рук в упоре лёжа (девочки)
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за минуту)
- кросс

#### 27.09.2025 г. (суббота)

09:45 - парад открытия соревнований

10:00 – начало соревнований

Прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине (исходное положение лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьёй к полу).

#### 28.09.2025 г. (воскресенье)

10:00 – кросс

#### Кросс:

Юноши, мальчики	Девушки, девочки
2008-2009 г.р. 5 км	2008-2009 г.р. 3 км
2010-2011 г.р. 3 км	2010-2011 г.р. 2 км
2012-2013 г.р. 2 км	2012-2013 г.р. 1 км
2014-2015 г.р. 1 км	2014-2015 г.р. 1 км
2016 г.р. и мл. 500 м	2016 г.р. и мл. 500 м

## **5.Определение победителей, награждение**

Победители и призёры в соревнованиях по ОФП определяются по наименьшей сумме мест, занятых в каждом виде программы. При равенстве итоговых очков, у двух и более спортсменов, выше место занимает спортсмен, показавший лучшее время в кроссе. Если и в кроссе спортсмены показали одинаковое время, то результат считается по лучшему результату в каждом виде программы. Если спортсмен пропускает, хоть один вид программы, общий результат и результаты в видах программы - не засчитываются.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами и медалями.

Награждение всех возрастных групп состоится 05 октября 2025 г. на параде открытия соревнований среди юных лыжников-гонщиков, посвященных памяти Ю.Е. Шувалова.

## **6.Заявки**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются через сервис онлайн-заявок и результатов Orgeo до 26 сентября 2025 года. Совещание представителей команд состоится 26 сентября 2025 года по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 25а, в конференц-зале ЛБК «Триумф» в 12:00 час.

## **7.Расходы**

Расходы по организации и проведению соревнований за счет ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

## **8.Медицинское обслуживание**

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.