



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении лично-командных соревнований
по летнему многоборью ВФСК «Готов к труду и обороне»
среди студентов-первокурсников

1. Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни и организация досуга;
- популяризация ВФСК «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодежи;
- развитие массового студенческого спорта в университете.

2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство осуществляет кафедра физической культуры, совместно со Спортклубом СурГУ и ССК СурГУ «Северные лисы».

Непосредственно за организацию и проведение соревнований отвечают:

гл. судья - Банщиков А.Г., гл. секретарь - Викулов Е.А.

3. Место и время проведения

Место проведения: С/К «Дружба», с/зал №1, зал оздоровительной гимнастики.

Время проведения: **05.04.2017 г., начало – 16.00**

Время и место проведения заседания представителей команд **03.04.2017 г. в 15.00, С/К «Дружба», ауд. 110.**

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды институтов, состоящие из студентов первого курса дневного обучения. Состав команды: **10 юношей + 10 девушек**. Заявки, заверенные в медпункте университета, предоставляются гл. секретарю до **03.04.2016 г. - 15.00**. Техническая заявка предоставляется в электронном виде (прописать Ф.И. полностью) на эл. адрес jek.vik@bk.ru, до **03.04.2016 г. - 15.00**.

5. Программа соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с Метод. рекомендациями по тестированию населения в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне», одобренными на заседаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол №1 от 23.07.2014г. пункт II/I) и Экспертного совета по вопросам ВФСК «Готов к труду и обороне» 28.05.2014г и 27.08.2014 г., а также Метод. рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне, утв. Минспортом РФ от 12.05.2016 г., №516.

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4 мин	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	4 мин
3	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз)	1 мин	1 мин

6. Подведение итогов

Личное первенство среди участников определяется отдельно для юношей и девушек, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы соревнований, согласно 100-очковой таблице оценки результатов, представленной в Метод. рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне, утв. Минспортом РФ от 12.05.2016 г., №516.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в подтягивании из виса на высокой перекладине (м) /сгибании и разгибании рук в упоре лёжа (количество раз) (ж), при равенстве этого показателя – по результату прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных лучшими участниками (**8 юношей + 8 девушек**).

7. Награждение участников

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются дипломами, согласно занятым мест. В личном первенстве, спортсмены, занявшие 1-3 места среди юношей и девушек, награждаются грамотами и призами. Расходы, связанные с награждением участников соревнований несет Спортклуб СурГУ.

Гл. судья

Банщиков А.Г.