

Согласовано педагогическим советом  
МАОУ Гимназия № 11  
Протокол № 1  
«30» августа 2022г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении школьных соревнований по силовой гимнастике «Патриот! »**

#### **1. Цели и задачи:**

- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных ценностей;
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение подростков и молодежи к активным занятиям спортом;
- выявление сильнейшего спортсмена школы;

#### **2. Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале школы в конце третьей декады мая.

Начало соревнований 15.00.

#### **3. Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство осуществляет судейская коллегия. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры.

Главный судья – Жилкина В.Е.

#### **4. Участники соревнований:**

К соревнованиям допускаются учащиеся Гимназии №11.

Состав команды не ограничен, но не менее одного учащегося от класса.

#### **5. Определение победителей:**

Соревнования проводятся по правилам соревнований по силовой гимнастике. Победитель определяется по наибольшему количеству выполненных упражнений (подъем туловища).

#### **6. Срок подачи заявок:**

К соревнованиям допускаются команды, подавшие заявку, заверенную врачом. Заявка подается за три дня до начала соревнований.

#### **7. Награждение:**

Призеры соревнований награждаются грамотами и памятным призами.

## Приложения

Приложение 1  
к Положению о проведении  
соревнований по  
силовой гимнастике

### ПРАВИЛА проведения соревнований по силовой гимнастике.

1. Подъем выполняется поочередно.
2. Подъем туловища **из положения лёжа** выполняется из ИП: **лёжа** на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество упражнений (за 1 минуту), касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений (поднимание **туловища**).
3. Упражнение считается выполненным, если после подъема туловища локти достают до колен.
4. Подъем туловища выполняется каждый раз из положения лежа.
5. Результат определяется по количеству технически правильно выполненных подтягиваний
6. Победителем считается тот участник, который правильно и максимальное количество, раз выполнил данное упражнение

#### Запрещается:

1. Рывки туловищем и маховые движения ногами
2. Поочередное сгибание и разгибание рук
3. Сгибание и разгибание ног
4. Отклонение головы назад
5. Отсутствие фиксации исходного положения

Приложение 2

к Положению о проведении соревнований по силовой гимнастике

ВЕДОМОСТЬ  
о проведении инструктажа по мерам безопасности

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Подпись об ознакомлении
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Учитель физической культуры

Приложение 3

к Положению о проведении  
соревнований по силовой  
гимнастике

**ЗАЯВКА**

**Заявка** на участие в соревновании по силовой гимнастике

Учебное заведение МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова»

**УЧАСТНИКИ**

\_\_\_ «\_\_\_» класс

№ п/п	ФИ учащегося	Год рождения	Подпись учащегося за Т.Б
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Кл.руководитель