



**«Утверждаю»**

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Л.А. Мальцев

«19» октября 2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых соревнований МАУ ДО г. Кудымкара «Детско-юношеская спортивная школа» по **общефизической подготовке (О.Ф.П.)**

### I. Цели и задачи

- Популяризация и развитие занятий лыжным спортом;
- Выявление сильнейших спортсменов.

### II. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **19 октября 2024 года** на лыжно-трамплинном комплексе МАУ ДО «ДЮСШ» г. Кудымкара. Начало соревнований в **12.00 час.**

- **11 ч. 30 мин. -11 ч. 50 мин** - получение стартовых номеров.
- **11 ч.50 мин.-** построение на открытие соревнований.

### III. Организация и проведение

Общее руководство и проведение соревнований осуществляет МАУ ДО г. Кудымкара «ДЮСШ». Непосредственное проведение возлагается тренерам-преподавателям. Главный судья- Попов Тимофей Александрович.

### IV. Подача заявок

Предварительные заявки на участие в соревнованиях с указанием фамилии, имени, года рождения участника, тренера-преподавателя (форма прилагается) направлять на эл.адрес гл. секретаря соревнований - **sport-schkola-kudraion@yandex.ru** (Ваньков В.Н.) не позднее **12.00 ч.18 октября 2024 г.** Участники не подавшие предварительную заявку- к соревнованиям не допускаются.

Именная заявка с отметкой допуска врача к соревнованиям, подаётся в день соревнований на заседание судейской коллегии при получении стартовых номеров.

### V. Участники, программа соревнований

К участию в соревнованиях допускаются занимающиеся ДЮСШ г.Кудымкара  
**Соревнования проводятся по группам :**

группа	Юноши	группа	Девушки
1	2015 г.р. и моложе	2	2015 г.р. и моложе
3	2013-2014 г.р.	4	2013-2014 г.р.
5	2011 – 2012 г.р	6	2011 – 2012 г.р
7	2009 -2010 г.р.	8	2009 -2010 г.р.
9	2008 – 2007 г.р.	10	2008 – 2007 г.р.
11	2006 г.р. и старше	12	2006г.р. и старше

#### 1.Силовая подготовка :

- подтягивание на высокой перекладине (3,5,7,9,11 группы);
- отжимание от пола (1,2,4,6,8,10,12 группы)

#### 2. Кросс: 1км ( 1,2,3,4 группы),

3 км (5,6,7,8 группы),

5 км (9,10,11,12 группы).

### **3. 10-й прыжок с места (все группы)**

#### **VI. Определение победителей, награждение**

Соревнования личные. Победители определяются в многоборье по наибольшей сумме очков ,набранных в многоборье (**подсчет очков по 100-бальной таблице**) . Победители и призеры в группах награждаются медалями и грамотами.

#### **VI. Финансирование**

Расходы на проведение соревнований осуществляет МАУ ДО г. Кудымкара «ДЮСШ».