|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО: | УТВЕРЖДАЮ:  |
| Заместитель начальника отдела образования администрацииГрязинского муниципального района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Синегаева О.А.  | Заместитель главы администрацииГрязинского муниципального района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. ШТАНИН |

**Положение**

**о проведении в Грязинском муниципальном районе турнира по рывку гири (16 кг), посвященного 65-летию образования Липецкой области.**

**1. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью развития массовой физической культуры, популяризации гиревого спорта среди обучающихся общеобразовательных организаций, а также населения района.

**Задачи**:

- подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО;

- улучшение физической и технической подготовленности молодежи допризывного возраста;

- подготовка юношей к службе в Вооруженных силах РФ.

- популяризация гиревого спорта на территории района.

-выявление лучших спортсменов

**2. Организаторы соревнований. Руководство.**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется отделом физической культуры и спорта администрации Грязинского муниципального района. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

- Саргсян С.Г.(МБОУ СОШ с. Синявка, главный судья на виде «Рывок гири весом 16 кг»);

- Кондрашин Д.Н. (МБОУ СОШ №4 г. Грязи, секретарь на виде «Рывок гири весом 16 кг»);

- Мякотных А.Л. (МБОУ СОШ №9 г.Грязи, судья на виде «Рывок гири весом 16 кг»);

- Кунов В.В. (МБОУ ООШ с. Петровка, судья на виде «Рывок гири весом 16 кг»);

- Зеленов Н.Н. (МБОУ СОШ №5 г. Грязи, судья на виде «Рывок гири весом 16 кг»).

**3. Время и место проведения соревнований.**

Соревнования проводятся 23 марта 2019 года на базе МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи. Начало соревнований: в 09:30 час. Регистрация команд: с 09.00 час. до 09.20 час.

**4. Команды и участники.**

В соревнованиях принимают участие сборные команды общеобразовательных организаций Грязинского района по двум возрастным категориям:

- 14-15 лет

- 16-18 лет

Возраст участников определяется на день прохождения мандатной комиссии.

Состав команды: 4 участника (4 юноши), 1 представитель.

***От каждой образовательной организации допускается 1 команда в каждой возрастной категории.***

***Допускается участие в соревнованиях в личном зачете (для обучающихся тех общеобразовательных организаций, которые не смогут сформировать сборные команды).***

К соревнованиям допускаются участники, имеющие медицинский допуск в поликлинике по месту жительства (ЦРБ, врачебно-физкультурном диспансере) и не имеющие противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Именные заверенные заявки и документы на участников представляются в мандатную комиссию в день прибытия команд на соревнования.

Перечень документов:

- медицинская заявка;

- ксерокопия паспорта или иного документа, его заменяющего, удостоверяющего личность согласно законодательству Российской Федерации (для лиц, не имеющих паспорта);

- справка со школы (заверенная подписью директора и печатью учебного заведения).

**5. Программа и условия проведения соревнований.**

***Программа 23 марта 2019 года.***

09.00. – приезд участников, подача заявок, жеребьевка.

09.30 час. – открытие соревнований.

09.30--11.00 –проведение соревнований

11.20 час. – награждение, закрытие соревнований, отъезд участников.

***Условия проведения соревнований.***

Соревнования лично-командные. Проходят в соответствии с правилами приема нормативов ВФСК ГТО по виду «Рывок гири» (вес гири: 16 кг, время выполнения упражнения: 4 мин.).

  **Рывок гири.** Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз, для чего можно использовать дополнительные махи.

Команда **«стоп»** подается при:

-постановке гири на плечо;

-постановке гири на помост.

  Команда **«не считать»** подается при:

-дожиме гири;

-отсутствии фиксации в верхнем положении;

-касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

**Форма участника соревнований**: спортивные или велосипедные шорты, не закрывающие коленные суставы; футболка без воротника, не закрывающая локтевые суставы, спортивная обувь.

По желанию могут использоваться: атлетические бинты не более полутора метров, ширина бинта на запястье не более 10 см, ширина бинта на коленных суставах не более 25 см; атлетический пояс шириной не более 12 см (необходимо иметь с собой).

**6. Определение победителей.**

Личный зачет определяется по наибольшему количеству очков, набранных участниками соревнований (1 рывок гири – 1 очко), в каждой возрастной категории отдельно.

Командный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных членами команд (1 рывок гири – 1 очко), в каждой возрастной категории отдельно.

**7. Награждение.**

Команды, занявшие призовые места в каждой возрастной категории, награждается грамотами и медалями администрации Грязинского муниципального района.

Участники, занявшие призовые места в личном зачете в каждой возрастной категории, награждается грамотами и медалями, и денежными призами администрации Грязинского муниципального района.

**8. Финансовые условия.**

Расходы по командированию команд обеспечивают направляющие организации.

Расходы, связанные с награждением, осуществляются отделом физической культуры и спорта администрации Грязинского муниципального района.

***Данное положение является официальным вызовом на соревнования.***

***Убедительная просьба участников соревнований познакомить техникой выполнения упражнения.***

***Образец заявки***

ЗАЯВКА

на участие в районных соревнованиях по рывку гири (16 кг) посвященных 65-летию образования Липецкой области.

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(наименование образовательного учреждения, района, города)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. (полностью) | Число, месяц, год рождения | Паспорт (серия, номер, когда и кем выдан) | Адрес | Виза врача о допуске к соревнованиям, число, подпись врача, **личная печать врача** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |

Директор МБОУ Допущено к соревнованиям\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

(подпись, печать) Врач ОВФД или ЦРБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(подпись)*

 ***печать ОВФД или ЦРБ,*** *дата допуска*

Руководитель команды: