

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении в рамках спартакиады студентов колледжа и месяца военно-патриотической и оборонно-массовой работы соревнований по МНОГОБОРЬЮ

#### 1. Цель

- Популяризация здорового образа жизни, выявление сильнейшей команды по Многоборью, военно-патриотическое воспитание

#### 2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство проведением соревнований возлагается на Макарычеву С.А. Непосредственное проведение возлагается на Лебедева А.С. – руководителя ФИЗО и судей в составе:

- Лебедев А.С. – главный судья
- Юшкин В.В.
- Рыжков Д.А.
- Голобородько Е.Д.

Дата и место проведения соревнований: с 13.02.2024, спортзал

Руководители команд (кураторы групп участвующих команд до 09.02.2024 подают заявку руководителю ФИЗО. Форма заявки: ФИО, группа, курс, дата рождения, подпись.

Без заявок команды до участия в соревнованиях не допускаются.

Состав команды 2 человека

Форма одежды – спортивная.

#### Условия проведения:

Команда участвует в 5 видах упражнений:

- 1 –Подтягивание на высокой перекладине
- 2 –Поднимание туловища за 30 сек.
- 3 –Челночный бег
- 4 –Толчок гири 16 кг одной рукой за 30 сек.
- 5 –Приседание (исходное положение - руки за голову) за 30 сек.

В каждом виде количество повторений участников команды суммируется. По наибольшей сумме повторений определяется место команды в виде. Общее командное первенство определяется по наименьшей сумме занятых мест во всех видах упражнений.

Личное первенство определяется в каждом виде по наибольшему количеству повторений упражнения

#### Награждение:

В личном первенстве за призовые места - Грамота

В командном первенстве 1 место - Диплом  
2, 3 место - Грамота