

Согласовано
зам.директора по УВР

Утверждаю
Директор ОГБПОУ ФТК

П О Л О Ж Е Н И Е

о проведении соревнований по силовому троеборью

1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью привлечения обучающихся к активным занятиям спортом.

2. Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются все обучающиеся, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

3. Программа соревнований и условия проведения соревнований:

Юноши: жим штанги из положения лёжа; вес штанги – 40 кг,

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Толчок 2-х гирь – 16 кг. в течение 2 мин.

Девушки: поднятие туловища из положения лёжа, руки за головой в течение 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.

Подтягивание на низкой перекладине.

4. Время и место проведения:

Соревнования проводятся с ____ . ____ . ____ г. в спортивном зале колледжа.

5. Зачет и определение победителей:

Победителем считается спортсмен, который в сумме трех упражнений наберет большее кол-во очков.

Одно очко – выполнение упражнения один раз.

6. Руководство кроссом:

6.1.Руководство спартакиадой осуществляет Совет КФК колледжа.

Главный судья:

Судьи:

Награждение:

Победители в личном зачете награждаются призами и грамотами, за 2 – 3 места – грамотами.

7. Заявки.

Заявки подаются в Совет КФК до ____ . ____ . ____ г.

Руководитель физического воспитания

/ _____ /