

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «СОШ № 44»
города Перми
от 17.03.2015г
№ СЭД-01.10-0 Д-22

ПОЛОЖЕНИЕ **о проведении спортивного Турнира** **«Уральский характер»**

Задачи:

- Подготовка юношей к службе в армии и защите Отечества;
- Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни;
- Повышение уровня физической подготовки учащихся;
- Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в части подтягивания из виса на перекладине.

Руководство

Общее руководство осуществляет учитель физкультуры Кусый Г.В.
Непосредственное проведение возлагается на учителей физкультуры школы.

Организационный комитет

Для проведения Турнира «Уральский характер» в общеобразовательном учреждении создается организационный комитет.

В его состав входит: заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, учителя физической культуры, специалист, владеющий компьютерными технологиями.

Участники

В турнире принимают участие юноши школы, без ограничения по возрасту с допуском врача.

Участник должен иметь спортивную форму: спортивные брюки или шорты, футболку, обувь.

Участник имеет право выполнять упражнение, одевая на руки специальные накладные перчатки, и обматывать запястья эластичным бинтом.

Во время соревнований допускается использовать тальк, мел, протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью. Запрещено использовать кистевые ремни.

Время проведения

Турнир проводится 21 марта 2015 г. с 10:00 до 18:00 часов.

Организация проведения

Общеобразовательное учреждение представляет официальную информацию о количестве обучающихся юношей в 2014-2015 учебном году (100% юношей, включая не допущенных к урокам физкультуры).

В день соревнований в спортивном зале проводится парад-построение с выносом флага Российской Федерации под музыкальное сопровождение.

Спортивный зал украшается праздничной атрибутикой.

Администрация школы обеспечивает безопасность во время проведения Турнира и дежурство врача. Устанавливается график проведения Турнира.

Фиксирование количества выполненных подтягиваний и упражнений производится в бумажном протоколе. На каждый класс оформляются разные протоколы. Для участников соревнований «Самый сильный» также оформляется отдельный протокол.

К ведению протоколов Турнира могут привлекаться девушки-учащиеся старших классов.

В прилагаемых электронных таблицах необходимо внести информацию участника (ФИО):

- количество подтягиваний из виса на перекладине всех участников,
- результаты выполнения упражнений (только 10-ти сильнейших юношей, участников соревнований «Самый сильный»).

После проведения соревнований представитель школы должен сделать копии всех протоколов и оставить их в школе.

Оригиналы протоколов и заявки школьников на участие с допуском врача необходимо передать в Центр спорта (ул. Давыдова,15).

Заполненные электронные таблицы в соответствии с протоколами должны быть переданы в информационно-аналитический центр г. Перми. Все документы и таблицы необходимо предоставить в 3-х дневный срок.

При любом подлоге (например: осуществление нескольких подходов одного человека под разными фамилиями, участие не учеников школы и т.д.) результат школы аннулируется.

Условия и программа проведения

Турнир проводится как лично-командное первенство в соответствии с действующими правилами.

Программа Турнира состоит из соревнований по подтягиванию из виса на перекладине (выполнение норматива ГТО) и соревнований «Самый сильный».

Учащиеся имеют право на участие в двух видах Программы.

Проводить соревнования допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача.

Ответственность за безопасность проведения соревнований несет ОУ.

Требования к выполнению упражнения

Подтягивание из виса на перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 сек, продолжает выполнение упражнения.

ОШИБКИ (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или махами ног (туловища),
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины,
- поочередное сгибание рук,
- отсутствие фиксации на 0,5 сек с ИП.

Соревнования «Самый сильный»

Соревнования «Самый сильный» проходит в рамках Турнира «Уральский характер», как лично-командное первенство без ограничения по возрасту с допуском врача среди учащихся общеобразовательных учреждений города Перми.

Для проведения соревнований «Самый сильный» школы формируют отдельную заявку из числа сильнейших юношей. Количество участников соревнований «Самый сильный» 10 человек.

Для выполнения упражнения каждому участнику дается одна минута, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов **ДВУХ** любых упражнений (см. таблицу).

Ученик выбирает из перечня два упражнения и подходит к турнику.

Судья засекает время (1 минуту). Первое заявленное упражнение выполняется участником максимальное количество раз. После чего ученик может (если осталось время) либо отдохнуть и продолжить повторы, либо объявить следующее упражнение и начать его выполнять. Два заявленных упражнения можно чередовать в произвольном порядке. В течение минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп». **Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения виса** (руки прямые). Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то судья засчитывает его как ноль очков.

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
---	---------------------	--	-------

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). 5 повторений -1 балл.	1
2	«Перехват»	Вис на перекладине хватом сверху, ноги вместе. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу», положения двух рук фиксируется в хвате «снизу», после чего упражнение выполняется обратно и фиксируется сверху, что является окончанием одного повторения. 1 повторение - 2 балла.	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху или хватом снизу. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла.	3
4	«Поднос прямых ног к перекладине»	Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. 1 повторение - 4 балла.	4
Упражнения для сильных			
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз за счет чего делается выход в упор на две руки. 1 повторение - 5 баллов.	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. 1 повторение - 6 баллов.	6

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
7	«Подъем переворотом»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. 1 выполнение упражнения - 7 баллов.	7
8	«Подтягивание с уголком»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение - 8 баллов.	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. 1 повторение -10 баллов.	10
10	«Выход на две»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. 1 повторение -15 баллов.	15
11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание не допускается, но допускается рывок. 1 повторение - 30 баллов.	30
* Участник в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения.			

Судейство и контроль

Для судейства и ведения протокола соревнований Оргкомитет общеобразовательного учреждения формирует судейские бригады. У каждого турника или перекладины должен быть судья и секретарь, ведущий протокол.

Для обеспечения работы судьи и секретаря в спортивном зале необходимо оборудовать рабочее место (стол, стул), подготовить перечень упражнений с таблицами баллов, ручки, секундомеры, 2 формы протоколов (образцы прилагаются).

Заявки

Участникам соревнований по подтягиванию из виса на перекладине (выполнение норматива ГТО) и соревнований «Самый сильный» необходимо иметь допуск врача. Для этого классные руководители под руководством учителей физической культуры оформляют заявки на участие в соревнованиях. Данные заявки должны быть представлены в судейские коллегии по месту проведения соревнований, а затем переданы с протоколами в Центр спорта.

Заявки с количественным составом на участие в Турнире «Уральский характер» от общеобразовательного учреждения в сканированном варианте необходимо направить на электронный адрес информационно-аналитического центра в срок до 25 марта 2015 г.

Определение победителей

В соревнованиях по подтягиванию из виса на перекладине (выполнение норматива ГТО):

- в общекомандном зачете за массовость участников (рассчитывается % участников от общего числа юношей в ОУ);
- в общекомандном зачете за выполнение норматива ГТО (золотой, серебряный и бронзовый знак) (рассчитывается % участников, сдавших нормативы от общего числа юношей ОУ);
- в личном зачете в каждой возрастной группе (1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-11 класс) по лучшему техническому результату.

В соревнованиях «Самый сильный»:

- в общекомандном зачете по наибольшей сумме набранных баллов;
- в личном зачете по наибольшей сумме набранных баллов.

Награждение

Награждение победителей состоится на торжественном закрытии спортивно-патриотического фестиваля «Дни воинской славы России» 14 апреля 2015г.

- Классы, занявшие 1-3 место в соревнованиях по подтягиванию из виса на перекладине (выполнение норматива ГТО) в общекомандном зачете за массовость участников награждаются грамотами;
- Участники, занявшие 1-3 место в каждой возрастной группе (1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-11 класс), награждаются грамотами.