

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ средней школы  
№325 Фрунзенского района  
г. Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Рогозина О. Б.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## Положение о турнире по Общей физической подготовке (О.Ф.П.) и Специальной физической подготовке (С.Ф.П.).

Турнир проводится в соответствии с учебной программой по тхэквондо (ИТФ), утвержденной директором ГБОУ средней школы № 325, Рогозиной О.Б.

### **Статья 1. Цели и задачи**

Турнир по О.Ф.П. и С.Ф.П. проводится с целью :

- повышения общей физической подготовки;
- повышения уровня специальной физической подготовки;
- приобретения соревновательного опыта.

### **Статья 2. Сроки и место проведения**

18 ноября 2018 г. в 10.00 ПМК «Прогресс»  
по адресу : Бухарестская д.31/1

### **Статья 3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет педагог дополнительного образования Болтухова Н.В. и директор школы №325 Рогозина О.Б..

Ответственность за подготовку места проведения, а также непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию турнира, возглавляемую Болтуховой Н.В., а также секретарь соревнований Болтухова О.В. и заведующей ПМК «Прогресс» Серебрякова Н.Г..

### **Статья 4. Участники соревнований**

К участию в турнире по О.Ф.П. допускаются дошкольники и школьники (возраст см. ниже) , всех секций и клубов на территории Санкт-Петербурга, имеющих пояс по тхэквондо (ИТФ) до 5 Гыпа, включительно, а также все желающие , занимающиеся в любой секции , **допущенные врачом до участия в соревнованиях (медицинская справка) и имеющие страховой полис.**

К участию в турнире по С.Ф.П. допускаются школьники, имеющих синий пояс и выше по тхэквондо (ИТФ), всех секций и клубов на территории Санкт-Петербурга, допущенные врачом до участия в соревнованиях (медицинская справка) и имеющие страховой полис.

Ответственность за состояние здоровья участника несет руководство команды, за которую он выступает.

### **Статья 5. Расписание турнира**

<b><u>пп</u></b>	<b><u>Возраст</u></b>	<b><u>Время</u></b>
<b><i>Специальная физическая подготовка (с синего пояса и выше)</i></b>		
1.	СФП – все возраста	10-00 до 12-00
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
2.	3 – 4 года	с 12 - 30
3.	5 – 7 лет	с 13 - 30
4.	Старше 8 лет	с 15 - 00

## **Статья 6. Мандатная комиссия.**

Регистрация спортсменов осуществляется на местах. Заявка на участие должны быть переданы в оргкомитет не позднее 16 ноября 2018 г. по электронной почте [boltuhova@mail.ru](mailto:boltuhova@mail.ru).

## **Статья 7. Соревнования**

Соревнования включают в себя следующие личные виды программы:

1. Соревнования по О.Ф.П. включают в себя пять упражнений :

- Приседание (ноги на ширине плеч руки за голову, выполняется минимум до прямого угла в коленных суставах),
- Отжимание (в упоре лёжа, руки: ладони находятся на степе, сгибание рук до касания степа грудью, при этом колени пола не касаются.),
- подъём тела из положения лёжа на спине (исходное положение –лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти сложены в замок, за головой. при исполнении верхняя часть туловища поднимается до положения перпендикулярно полу, ноги придерживает судья),
- подъём тела из положения лёжа на животе(исходное положение-лёжа на животе, положение рук, как в предыдущем упражнении, при исполнении ноги плотно лежат на полу, поднимается верхняя часть туловища до руки судьи( 10-15см. от плеч спортсмена),
- Прыжок вверх с двух ног на степ и прыжок вниз с двух ног со степа.

Возраст : 3 – 4 года выполняют упражнения 30 секунд;

5 - 7 лет выполняют упражнения одну минуту;

8 – 9 лет, старше 10 лет выполняют упражнения две минуты.

2. Соревнования по С.Ф.П. включают в себя пять упражнений :

1. боковое удержание ноги (нога удерживается над степом, степы ставятся на высоту, уровень тазобедренных суставов спортсмена),
2. выполнение юп чаги по лапе (над степами, высота та же, касание степа возможно только стопой),
3. выполнение долио чаги по лапе (условие выполнения упражнения то же),
4. аб джумок по лапе(судьи встают к спортсмену под прямым углом,он измеряет дистанцию удара дальней рукой)
5. Прыжки на скакалке (одинарный, двойной) по одной минуте

Упражнение 1 – выполняется максимально возможное время, остальные упражнения выполняются по одной минуте. Юп чаги – и.п. ноги вместе, долио – из заряда.

Количество выполненных раз, за определённое время, равно заработанным баллам. Баллы за все упражнения суммируются. Победители выявляются простым большинством баллов.

## **Статья 8. Награждение**

Победители и призеры турнира по О.Ф.П. и С.Ф.П. награждаются дипломами за 1, 2 и 3 места соответствующего достоинства.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ  
ПРИГЛАШЕНИЕМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**