|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАННО** | **УТВЕРЖДАЮ** |
| **Вице-президент** Цой О.А.**Вице-президент**Дуняшев А.О. | **Президент клуба**Хан В. Г. |

 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

****

# ПОЛОЖЕНИЕ

# О ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели и задачи** | * + повышения технического уровня спортсменов клуба
	+ оценка уровня физической готовности спортсменов
	+ подготовка к аттестации
 |
| **Сроки проведения** | * + - 26 ноября 2017
 |
| **Место проведения** | * Москва, ул. Раменки д. 19, Спорткомплекс Раменки. Центральный зал
 |
| **Организация проведения** | * + Общее руководство подготовкой и проведением семинара осуществляет оргкомитет
	+ в составе:
		- Куратор: Вице-президент Цой Олег Алексеевич
		- Председатель: Дуняшев Александр Олегович
		- Сопредседатель: Ханзракян Артур Сергеевич,
		- Секретарь: Шалимов Дмитрий Юрьевич.
		- Главный судья: Дуняшев Сергей
 |
| **Категории участников** | До зачета допускаются все желающие разделенные по каегориям:* 5 лет
* 6-7-8-9 лет
* 10-11-12-13 лет
* 14-15 лет
* 16-17
* 18 и старше
* родители
 |
| **Правила** |  Участники подгрупп должны выполнить элементы, которые соответствуют их категории.1. На регистрации участник показывает действующий **будо-паспорт** и получает карточку где указывается его имя, категория, и филиал.
2. Участник проходит все площадки где он должен сдать зачет по определенному упражнению.
3. На каждой площадке работают 2 судьи и 2 волонтера.
4. Волонтеры помогают детям при необходимости
5. На площадку приглашаются по 2 спортсмена. (или по 4 спортсмена если на площадке будет 4 судьи. Для каждого спортсмена выделяется один судья)
6. Перед началом упражнения спортсмены отдают свои зачетные книжки судейству.
7. Спортсмены выполняют упражнения одновременно.
8. После выполнения заданий спортсмены подходят судейскому столу где им проставляют оценки за задания. Судья ставить оценку, печать и подпись.
 |
| **Задания** | * 5 лет

**Силовые упражнения*** + 5 ровных отжиманий
	+ 10 приседаний
	+ 10 повторений на пресс
	+ Рыбка 10 секунд

**Акробатические*** + 3 кувырка вперед
	+ Стойка на одной ноге 3 секунды
	+ Шпагат
* От 6 до 9 лет

**Силовые упражнения*** + 10 ровных отжиманий
	+ 15 приседаний
	+ 15 повторений на пресс

**Акробатические*** + 3 кувырка вперед
	+ Мостик 5 сек
	+ Рыбка 15 секунд
	+ Березка 3 секунды
	+ Стойка на одной ноге 5 секунд
	+ Шпагат
* От 10 до 13 лет

**Силовые упражнения*** + 15 ровных отжиманий
	+ 10 выпрыгивании с упора лежа
	+ 15 повторений на пресс
	+ Планка 30 сек

**Акробатические*** + 5 кувырка вперед
	+ 3 кувырка назад
	+ Мостик 5 сек
	+ Колесо 2 повторения
	+ Стойка на одной ноге 5 секунд
	+ Березка 10 сек
	+ Шпагат
* 14 – 15 лет

**Силовые упражнения*** + 20 ровных отжиманий
	+ 10 выпрыгивании с упора лежа
	+ 25 повторений на пресс
	+ Планка 50 сек

**Акробатические*** + 6 кувырков вперед
	+ 3 кувырка назад с выходом на ноги
	+ Мостик 10 сек
	+ Колесо 2 повторения
	+ Березка 10 сек
	+ Стойка на одной ноге 10 секунд
	+ Стойка на голове 5 сек
	+ Шпагат
* 16 – 17 лет

**Силовые упражнения*** + 20 ровных отжиманий
	+ 15 выпрыгивании с упора лежа
	+ 30 повторений на пресс
	+ Планка 60 сек

**Акробатические*** + 6 кувырков вперед
	+ 3 кувырка назад с выходом на ноги
	+ Мостик 10 сек
	+ Колесо 2 повторения
	+ Стойка на одной ноге 10 секунд
	+ Березка 10 сек
	+ Стойка на голове 5 сек
	+ Шпагат
* Старше 18 лет
	+ 15 ровных отжиманий
	+ 15 приседаний
	+ 30 повторений на пресс
	+ Планка 60 сек
	+ 3 кувырка вперед
	+ Стойка на одной ноге 10 секунд
	+ Гибкость. Достать ладонями до ног.
	+ Березка 15 сек
 |
| **Судейство** | * + Судьи оценивают правильность выполнения по 5 бальной системе. В оценку входит:
		- Техника исполнения
		- Общая физическая форма
		- Контроль баланса
		- Выносливость
	+ Категории итоговой оценки
		- Отличник (средняя оценка 5 баллов). Получает эмблему и диплом с указанием ценки.
		- Силач (средняя оценка от 4 до 4.9)
		- Молодец (средняя оценка до 4 баллов)
	+ Между силовыми упражнениями допускается пауза до 10 сек
	+ За двумя площадками следит старший судья и разрешает возникшие нестандартные вопросы.
 |
| **Форма** | * + Все участники в Каратэги, босиком.
 |
| **Регламент проведения турнира** | * + Регистрация с 9:30
	+ Начало соревнований в 10.30
* Регламент будет уточнен после получения заявок
 |
| **Площадки** | 1. Площадка
	* 1. силовые упражнения
2. Площадка
	* 1. акробатика и гибкость
 |
| **Условия допуска к турниру** | * **Наличие своевременно-оформленной заявки**
* **Действующий будо-паспорт**
 |
| **Предварительные заявки** | * принимаются до
* прием заявок осуществляет: Шалимов Д.
* по e-mail: shdkarate@mail.ru
 |