

РЕГЛАМЕНТ

Турнир ГБУ ДО «Московская академия парусного и гребных видов спорта» «Геркулес»

23 марта

г. Москва, ул. Лётная, д. 99А
ВСК «Буревестник»

Организации, проводящие соревнования : ГБУ ДО «Московская академия парусного и гребных видов спорта, ФГСМ, Москомспорт.

Участники: к соревнованиям допускаются спортсмены спортивных организаций юноши и девушки до 15 лет (МЮВ, ЖЮВ 2010 г.р. и младше), юноши и девушки до 17 лет (МЮБ, ЖЮБ 2008-2009 г.р.) без ограничения состава команды.

Программа соревнований:

№	Наименование упражнения	Юноши	Девушки
1	гребля–индор, дистанция(м)	500	500
2	Прыжок в длину толчком 2- х ног	кол-во метров	кол-во метров
3	Отжимание от горизонтальной поверхности	кол-во раз	кол-во раз
4	Бег челноком 10м х3	время	время
5	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	кол-во раз
6	бег 30м	время	время

Правила выполнения упражнений:

Все упражнения выполняются отдельно.

- Упражнение №1 Упражнение выполняется на гребном эргометре на дистанции 500 метров.
- Упражнение №2 Упражнение выполняется с места, дается три попытки каждому участнику. Зачет по лучшему прыжку.
- Упражнение №3 Упражнение выполняется в упоре лежа на горизонтальной поверхности сгибанием рук до касания грудью предмета высотой 20 см.
- Упражнение №4 Упражнение выполняется на дистанции 10 метров с обязательным касанием предмета на одном и другом конце дистанции на время.
- Упражнение №5 Упражнение на перекладине выполняется любым хватом с обязательным касанием подбородком перекладины
- Упражнение №6 Упражнение выполняется на дистанции 30 метров на время

Определение победителей и призёров. Победители и призёры определяются путем сложения мест, занятых в отдельных видах программы и награждаются медалями грамотами Москомспорта.

Заявки по установленной форме подаются в комиссию по допуску.