

РЕГЛАМЕНТ

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

16 ноября

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

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

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:

№ дисциплины/ упражнения	Наименование дисциплины/ упражнения	Юноши до 15 лет	Юноши до 17 лет	Девушки до 15 лет	Девушки до 17 лет
1	Гребля-индор				
1.1	гребля – индор, дистанция (м)	1000	1500	1000	1500
2	Комплекс упражнений ОФП				
2.1	прыжок в длину толчком 2 - х ног	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
2.2	отжимание от горизонтальной поверхности	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз
2.3	бег челноком 10м х 3	время	время	время	время
2.4	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз
2.5	бег 30м	время	время	время	время

- Дисциплина № 1.1 Выполняется на гребном эргометре на дистанции: 1000 метров (до 15 лет) и 1500 метров (до 17 лет).
- Упражнение № 2.1 Упражнение выполняется с места, дается три попытки каждому участнику. Зачет по лучшему прыжку.
- Упражнение № 2.2 Упражнение выполняется в упоре лежа на горизонтальной поверхности сгибанием рук до касания грудью предмета высотой 20 см.
- Упражнение № 2.3 Упражнение выполняется на дистанции 10 метров с обязательным касанием предмета на одном и другом конце дистанции на время.
- Упражнение № 2.4 Упражнение на перекладине выполняется любым хватом с обязательным касанием подбородком перекладины
- Упражнение № 2.5 Упражнение выполняется на дистанции 30 метров на время

Правила выполнения упражнений.

Все упражнения выполняются отдельно.

Определение победителей и призёров.

Победители и призёры определяются отдельно в соревнованиях по гребле-индор (дисциплина № 1) и ОФП (дисциплина № 2) с награждением медалями и грамотами Москомспорта.

Места победителей, призёров и остальных участников соревнований по гребле-индор определяются по наименьшему показанному времени на дистанции для своей возрастной группы.

Места победителей, призёров и остальных участников соревнований по ОФП определяются по наименьшей сумме мест комплекса упражнений путем сложения мест, набранной в своей возрастной группе.

Заявки по установленной форме подаются в комиссию по допуску.