



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ СПОРТ ЗВС  
М.П. Шибаров

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении соревнований по общефизической подготовке. Отделение биатлон и прыжки на лыжах с трамплина.

#### 1.Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- Выявления уровня подготовленности спортсменов;
- повышения спортивного мастерства;
- пропаганды здорового образа жизни;
- сдачи норм ОФП.

#### 2.Руководство соревнованиями

Общее руководство по проведению соревнований осуществляет оргкомитет ГАУ СПОРТ ЗВС. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

#### 3.Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся 30 сентября 2018 года в г.Южно-Сахалинске на базе ГАУ СПОРТ ЗВС по ул.Венская 5.

#### 4.Программа соревнований

*9.45 - Парад открытия*

*10.00 – кросс*

*По окончании кросса:*

- прыжок в длину с места
- подтягивание/отжимание

*Соревнования личные проводятся по группам:*

##### *Мальчики*

2002-2003 г.р. – 3 км  
2004-2005 г.р. – 2 км  
2006-2007 г.р. – 1 км  
2008 г.р. и мл. – 500м

##### *Девочки*

2002-2003 г.р. – 2 км  
2004-2005 г.р. – 2 км  
2006-2007 г.р. – 1 км  
2008 г.р. и мл. – 500м

#### 5.Определение победителей, награждение

Победители и призёры многоборья определяются по наименьшей сумме мест:

- прыжки в длину с места – по самому дальнему прыжку;
- сгибание рук в упоре лёжа/подтягивание на перекладине - по наибольшему количеству раз.

Победители и призёры кросса – по наименьшему времени.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами, медалями и призами.

Спортсмен должен обязательно пройти все этапы для итогового результата. Если пропускает хоть один этап, общий результат не засчитывается.

### 6. Заявки

Именные заявки подаются в судейскую коллегию до 26 сентября 2018 года.  
Заседание судейской коллегии 27 сентября в 14-30 часов в здании лыжной базы «Спартак» по ул. Горького № 7, тел.: 734574

### 7. Расходы

Расходы по организации и проведению соревнований за счет ГАУ СШОР ЗВС.