|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Директор спортивной школы «Таеквондо2000.Спортивная школа Михаила Гурского.»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.С. Гурский)«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |  |

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |



**Положение**

**о проведении Кубка СШ «Таеквондо2000.** **Спортивная школа Михаила Гурского»**

**по общей физической подготовке**

**среди занимающихся олимпийским видом спорта тхэквондо ВТФ**

**27-28 Апреля 2019 года.**

 **WWW.TAEKWONDO2000.RU**

**Санкт-Петербург 2019 г.**

 **1.Цели и задачи**:

 - Воспитание трудолюбия и повышение уровня физической подготовки в группах начального обучения.

 - Подготовка спортсменов, занимающихся в группах начального обучения к углубленному изучению избранного вида спорта.
 - Подготовка спортсменов, занимающихся в СШ «Таеквондо2000» к квалификационному экзамену (приложение №2).

 - Пропаганда здорового образа жизни.
 - Реализация программы в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. **2.Сроки и место проведения**:

Кубок СШ «Таеквондо2000.Спортивная школа Михаила Гурского» по общей физической подготовке среди занимающихся олимпийским видом спорта тхэквондо ВТФ будет проводиться 27-28 апреля 2019 года по адресу: г.Санкт-Петербург, Кировский район, ул. Маршала Говорова, дом 9, Гимназия №397 (вход со двора)

 **3. Участники соревнования.**

Соревнования пройдут в следующих возрастных категориях:

2013 г.р.

2012 г.р.
2011 г.р.
2010 г.р.

2009 г.р.

2008 г.р.

2007 г.р.

2006 г.р.

2005 г.р.

2004 г.р.
2003 г.р. и старше.

Спортсмены: 2013г.р., 2012 г.р., 2011г.р., 2010г.р., 2009г.р.,2008 г.р.,2007 г.р.,2006 г.р.,2005 г.р. соревнуются
в 2 категориях:
1 год обучения;
2 год обучения и больше.

Мальчики и девочки соревнуются – раздельно.
Спортсмены: 2004 г.р.,2003 г.р. соревнуются в 1 категории (1 год обучения и 2 год обучения).
Мальчики и девочки соревнуются – раздельно.

Подгруппы в которых будет менее 3-х участников будут объединяться со смежной группой.

**4. Соревновательные нормативы для спортсменов 2013-2010 г.р.:**

1) Сила мышц рук - отжимание (максимальное кол-во раз).

2) прыжок в длину толчком двух ног с места

 3) сгибание- разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.

4) челночный бег 3 по 10 метров (для спортсменов с 2009 года).
5) гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.

 Итого: 5 нормативов.
(Согласно приложению №1 и приложению № 2).

**4.1 Соревновательные нормативы для спортсменов 2009-2003 г.р. и старше:**

1) Сила мышц рук.
Первое упражнение - отжимание (максимальное кол-во раз) для всех возрастных подгрупп.

Второе упражнение - подтягивание (максимальное количество раз) ТОЛЬКО для мальчиков
(сумма баллов за 2 упражнения для спортсменов с 2009 года)

2) прыжок в длину толчком двух ног с места

 3) сгибание- разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.

4) челночный бег 3 по 10 метров (для спортсменов с 2009 года).
5) гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.
6) забегания на скамейку – за 30 сек.\* (для спортсменов с 2009 года)

 Итого: 6 нормативов.
(Согласно приложению №1 и приложению № 2).
 **5. Программа соревнований:**

 **27 апреля (суббота)**

**15.00 - сбор представителей команд (тренеров)**по адресу:
ул. М. Говорова, дом 9, 397 гимназия.
 **16:30 - сбор участников, спортсменов 1-го, 2-го и более годов обучения
(2009, 08, 07 г.р 1 год обучения )
(2006,2005,2004,2003 г.р. и старше).**
**17.00** - Начало соревнований.

**19.00** - Построение. Награждение победителей и призеров соревнований.

 Вручение памятных призов всем участникам соревнований.

 **28 апреля (воскресенье)
 09. 00 - сбор представителей команд (тренеров)**
по адресу:
г.Санкт-Петербург, Кировский район, ул. Маршала Говорова, дом 9,Гимназия №397(вход со двора)

**09 .45 - сбор участников, спортсменов 1-го года обучения**
**(2013-2010 г.р.).**

 **10.00** **-** Общая организованная разминка спортсменов
. **10.15** - Начало соревнований.

 **12.00** - Построение. Награждение победителей и призеров соревнований.

 Вручение памятных призов всем участникам соревнований.

**12 .30** - **сбор участников, спортсменов 2-го года обучения**
**(2012-2010 г.р.).**
 **12.45** - Общая организованная разминка спортсменов
 **13.00** - Начало соревнований.

 **14.30** - Построение. Награждение победителей и призеров соревнований.

 Вручение памятных призов всем участникам соревнований.

 **15 .45 - сбор участников, спортсменов 2-го года обучения**

**(2009 ,2008,2007 г.р.).
 16.00** - Общая организованная разминка спортсменов.
 **16.15** - Начало соревнований.
 **18.00** - Построение. Награждение победителей и призеров соревнований. Вручение памятных призов всем участникам соревнований

**6. Награждение**.

Места определяются по сумме очков за выполненные упражнения, согласно приложению №1.

Спортсмен, набравший в сумме большее количество очков является победителем в своей подгруппе.Победители турнира награждаются кубками, медалями и дипломами. Все участники соревнования

получают памятные призы.

 **7. Документы.**

- Заявляем спортсменов в ГУГЛ ДИСК ( допуск на почте )

**Последний срок подачи занесения спортсменов в ГУГЛ ТАБЛИЦУ 24 апреля 2019 года.
После 24 апреля заявки не принимаются.**

**Главный секретарь – Дьяков А.А., тел. +7(911)760-47-98**

**Главный судья – Рубашенко Н.В., тел. +7(981)761-86-41

*Вход в зал, где будет проводиться соревнование, будет разрешен только участникам в сменной обуви или бахилах.***

Приложение № 1

 **Таблица начисления очков по ОФП в СШ «Таеквондо2000»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сила рук** | **Челночный бег 3х10м** | **Прыжок в длину с места\***(см) | **Пресс**(за 30 сек.) | **Гибкость\***(Сумма оценок за 4 норматива) | **Забегание на скамейку**(за 30 сек.) | **Очки** |
| **Отжимания\*** | **Подтягивание на перекладине** |
| 75 | 28 | 7,0 | 210 | 45 | 21 | 55 | **25** |
| 72 | - | 7,2 | 205 | 42 | 20 | 50 | **24** |
| 69 | 25 | 7,4 | 200 | 40 | 19 | 48 | **23** |
| 66 | - | 7,6 | 195 | 38 | - | 46 | **22** |
| 63 | 22 | 7,8 | 190 | 36 | 18 | 45 | **21** |
| 60 | - | 8,0 | 185 | 34 | - | 44 | **20** |
| 57 | 20 | 8,2 | 180 | 32 | 17 | 43 | **19** |
| 54 | - | 8,4 | 175 | 30 | - | 41 | **18** |
| 51 | 18 | 8,6 | 170 | 28 | 16 | 39 | **17** |
| 48 | - | 8,8  | 165 | 26 | - | 37 | **16** |
| 45 | 16 | 9,0 | 160  | 24 | 15 | 35 | **15** |
| 42 | - | 9,2 | 155  | 22 | - | 33 | **14** |
| 39 | 14 | 9,4  | 150 | 20 | 14 | 31 | **13** |
| 36 | - | 9,6 | 145 | 18 | - | 29 | **12** |
| 33 | 12 | 9,8 | 140 | 16 | 13 | 27 | **11** |
| 30 | 10 | 10,0 | 135  | 14 | - | 25 | **10** |
| 27 | 9 | 10,2 | 130  | 12 | 12 | 23 | **9** |
| 24 | 8 | 10,3 | 125 | 10 | 11 | 21 | **8** |
| 21 | 7 | 10,4  | 120 | 9 | 10 | 19 | **7** |
| 18 | 6 | 10,5 | 115 | 8 | 9 | 17 | **6** |
| 15 | 5 | 10,6 | 110 | 7 | 8 | 15 | **5** |
| 12 | 4 | 10,7  | 105 | 6 | 7 | 13 | **4** |
| 9 | 3 | 10,8 | 100 | 5 | 6 | 11 | **3** |
| 6 | 2 | 10,9  | 90 | 4 | 5 | 8 | **2** |
| 3 | 1 | 11,0 | 80 | 3 | 4 | 5 | **1** |

**Гибкость**\*
- оценивается по 5-ти бальной шкале
(мостик из положения стоя оценивается в - **6 баллов**);
*( поперечный, продольный правый, продольный левый, мостик – итого* **4 норматива** *).***Отжимания\***- при выполнении отжиманий свыше максимального результата (75 раз) каждые последующие 5 отжиманий будут оцениваться в 1 балл .

**Прыжок в длину с места\***- при выполнении прыжка с места свыше максимального результата(210см) каждые последующие 5 см будут оцениваться в 1 балл.

 Приложение № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **возраст**  | **Сила рук** | **Челночный бег 3х10м** | **Прыжок в длину с места**(см) | **Пресс**(за 30 сек.) | **Гибкость\***(Сумма оценок за 4 норматива) | **Забегание на скамейку**(за 30 сек.) | **Участие в соревнованиях** ( кол-во) | **Прочие соревнования** | **Баллы допуска** |
| **Отжимания** | **Подтягивание на перекладине** |
| 6 лет | м | 6 | - | - | 100 | 7 | 12 | - | - | ОФП | **20** |
| д | 4 | - | - | 90 | 5 | 12 | - | - | ОФП | **16** |
| 7 лет | м | 8 | - | 10,9 | 105 | 10 | 12 | - | - | ОФП | **27** |
| д | 4 | - | 11,0 | 100 | 8 | 12 | - | - | ОФП | **21** |
| 8 лет | м | 10 | 1 | 10,8 | 110 | 12 | 13 | 8 | 1 | ОФП | **36** |
| д | 6 | - | 10,9 | 105 | 9 | 13 | 5 | 1 | ОФП | **28** |
| 9 лет | м | 12 | 1 | 10,5 | 120 | 14 | 13 | 11 | 2 | ОФП | **44** |
| д | 6 | - | 10,8 | 110 | 10 | 13 | 8 | 2 | ОФП | **32** |
| 10 лет | м | 14 | 1 | 10,2 | 130 | 14 | 14 | 13 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **53** |
| д | 8 | - | 10,3 | 115 | 12 | 14 | 11 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **43** |
| 11 лет | м | 14 | 3 | 10,0 | 140 | 16 | 14 | 15 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **60** |
| д | 8 | 1 | 10,2 | 120 | 12 | 14 | 13 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **47** |
| 12 лет | м | 16 | 3 | 9,6 | 150 | 16 | 15 | 17 | 4-5 | ОФП +Пхумсэ | **68** |
| д | 10 | 1 | 10,0 | 130 | 12 | 15 | 15 | 4-5 | ОФП +Пхумсэ | **54** |
| 13 лет | м | 16 | 3 | 9,2 | 160 | 18 | 15 | 21 | 5-6 | ПХУМСЭ | **75** |
| д | 10 | 1 | 9,8 | 140 | 14 | 15 | 17 | 5-6 | ПХУМСЭ | **59** |
| 14 лет | м | 18 | 5 | 9,0 | 170 | 20 | 16 | 25 | 5-6 | ПХУМСЭ | **86** |
| д | 12 | 3 | 9,8 | 150 | 16 | 16 | 21 | 5-6 | ПХУМСЭ | **69** |
| 15 лет | м | 20 | 7 | 8,6 | 180 | 20 | 16 | 31 | 7-9 | ПХУМСЭ | **98** |
| д | 14 | 3 | 9,6 | 160 | 16 | 16 | 25 | 7-9 | ПХУМСЭ | **75** |

 **Таблица минимального уровня физической подготовки для допуска к Аттестации
в СШ «Таеквондо2000»**

**- Должен выполнять требования и условия для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов до КМС включительно.
1.** Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого спортивного разряда или имеющими спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Победа над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победы по техническим причинам не засчитываются.
**2.** Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.
**3.** Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения спортивных соревнований.
**4.** Выполнение норм присвоения разрядов приравнивается к допустимой сумме баллов для очередной аттестации.