

«СОГЛАСОВАНО»

Директор спортивной школы
«Таеквондо2000. Спортивная
школа Михаила Гурского.»
_____ (М.С. Гурский)

« ___ » _____ 2018 г.



**Положение
о проведении Кубка СШ «Таеквондо2000. Спортивная
школа Михаила Гурского»
по общей физической подготовке
среди занимающихся олимпийским видом спорта
тхэквондо ВТФ
7-8 декабря 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 7-8 декабря 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 2014-2011 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 2010-2003 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:

7 декабря (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 (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.

8 декабря (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 1-го года обучения (2009, 2008, 2007 г.р.).

16:00 - Общая организованная разминка спортсменов.

16:15 - Начало соревнований.

17:30 - Построение. Награждение победителей и призеров соревнований. Вручение памятных призов всем участникам соревнований

17:45 - сбор участников, спортсменов 2-го и более года обучения
(2009, 2008, 2007 г.р.).

18:00 - Общая организованная разминка спортсменов.

18:15 - Начало соревнований.

20:00 - 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.

- заявка по форме А.
- заявку можно так же послать в ГУГЛ ТАБЛИЦЕ (доступ на почте).

Заявки на участие в соревнованиях подаются по форме А:

| № | ФИО | Год рождения | Стаж занятий | Тренер |
|---|-----|--------------|--------------|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Последний срок подачи предварительных заявок 5 декабря 2019 года.
После 5 декабря заявки не принимаются.**

Заявки присылать на e-mail: nikita-wtf1995@mail.ru

Главный секретарь – Дьяков А.А.,
Главный судья – Рубашенко Н.В.,

тел. +7(911)760-47-98
тел. +7(981)761-86-41

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

Таблица начисления очков по ОФП в СШ «Таеквондо2000»

| Сила рук | | Челночный бег 3x10м | 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**.

**Таблица минимального уровня физической подготовки для допуска к Аттестации
в СШ «Тэквондо2000»**

| | | Сила рук | | Челночный бег 3x10м | 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 |

- Должен выполнять требования и условия для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов до КМС включительно.

- 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.
- Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.
- Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения спортивных соревнований.
- Выполнение норм присвоения разрядов приравнивается к допустимой сумме баллов для очередной аттестации.