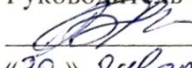


Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
"Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики"
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Руководитель физического воспитания
 А.С. Бугров
«30» января 2023 г.

**Порядок
проведения командного турнира по силовому экстриму
среди обучающихся очного отделения
УрТИСИ СибГУТИ**

Екатеринбург, 2023

1. Цели и задачи соревнований

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации гимнастики, развития спортивных способностей, двигательных навыков и укреплении здоровья студентов.

Основные задачи:

- развитие массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в институте;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов;
- повышения физической подготовленности спортсменов в области гимнастики;
- выявления сильнейших команд и спортсменов института.

2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство осуществляется руководителем физического воспитания УрТИСИ СибГУТИ Бугровым А.С., непосредственное руководство осуществляется судейской коллегией в лице преподавателей физической культуры, физоргов групп.

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся в феврале 2023 г. в спортивном зале во время занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». В случае отсутствия данной дисциплины у учебной группы, время проведения соревнований устанавливается руководителем физического воспитания после подачи группой заявки (форма прилагается).

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются команды обучающихся дневного отделения подавшие заявки в установленной форме. Заявку команды составляет капитан или физорг группы с отметкой медицинского работника и подает ее до 13 февраля включительно своему преподавателю по дисциплине «Физическая культура и спорт». В случае отсутствия данной дисциплины у учебной группы заявка подается руководителю физического воспитания в эти же сроки. Команды, пропустившие срок подачи заявки к участию в соревнованиях не допускаются.

5. Условия проведения соревнований

Турнир по силовому экстриму представляет собой комплекс гимнастических упражнений, выполняемых в статическом положении на время. Упражнения позволяют определить силовую выносливость участников.

Команда состоит из 7 участников независимо от пола, 5 основных (чьи результаты идут в зачет) и 2 запасных.

Каждый участник команды выполняет каждое упражнения на время, его результат фиксируется в протоколе. Время, показанное всеми участниками во всех видах, суммируется и является итоговым результатом команды. Команда, показавшее лучшее время (самое длительное) является победителем соревнований.

При первом нарушении техники выполнения упражнения участнику делается замечание. При повторном нарушении техники этим же участником в данном упражнении его время останавливается и фиксируется.

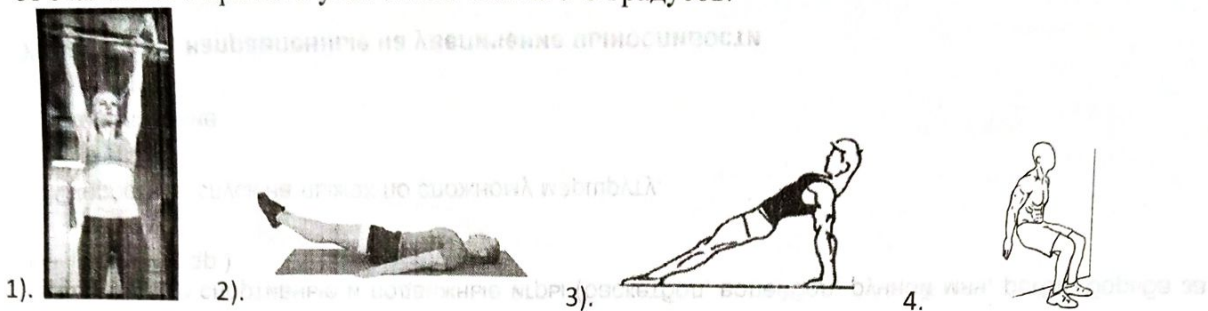
Выполняются упражнения: 1). вис на перекладине, 2). удержание ног на высоте 10-15 см, 3). упор лежа сзади, 4). статический присед у стены.

В упражнении вис допускаются перехваты руками. Не допускается постановка стоп/ы на пол, использовать разноименный или обратный хват.

В упражнении удержание ног на высоте 10-15 см не допускается сгибание ног, поднятие их выше или опускание ниже установленной нормы, касание пола.

В упражнении упор лежа сзади не допускается сгибание рук, отклонение части туловища от прямой линии, провисание таза.

В упражнении статический присед у стены не допускается прекращать соприкосновение туловища со стеной, увеличивать или уменьшать угол сгибание в бедре от эталонного прямого угла более чем на 3-5 градусов.



6. Определение победителей и награждение

Общее время команды по каждому упражнению суммируется. Побеждает команда, выполнившая упражнения в течение наибольшего времени.

Победитель и призеры соревнований награждаются медалью и грамотой. Команды-победители в отдельных дисциплинах награждаются грамотами.

Протокол соревнований по силовому экстриму группы _____

№ участника	Вис/время	Удержание ног	Упор сзади	Присед у стены	Общее время участника
1					
2					
3					
4					
5					
Итоговое время в виде					
Итоговое время по всем видам					