



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДО СШ «Манеж»  
А.С. Максимов  
2024 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении **Межмуниципальных соревнований по спортивной аэробике**  
**Первенство ГБУ ДО СШ «Манеж»**  
(Контрольные соревнования)

### **1. Цели и задачи:**

- 1.1. Выявление сильнейших спортсменов ГБУ ДО СШ «Манеж».
- 1.2. Проверка уровня общей физической и специальной физической подготовке спортсменов отделения спортивной аэробики ГБУ ДО СШ «Манеж».
- 1.3. Стимулирование роста мастерства юных спортсменов.

### **2. Место и время проведения соревнований:**

- 2.1. Соревнования состоятся **19 мая 2024 г.** на базе ГБУ ДО СШ «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга, по адресу г. Ломоносов, ул. Манежная, д. 3.

### **Начало соревнований:**

**11.00** – ГФСН 2017-2018 г.р., НП - 1 2017 г.р.

**12.00** – НП - 2 2011, 2013, 2014 г.р., НП - 2 2015 г.р., НП - 1 2016 г.р., НП - 2 2016 г.р.

### **3. Руководство соревнованиями:**

- 3.1 Руководство соревнованиями возлагается на администрацию ГБУ ДО СШ «Манеж».
- 3.2. Организация, судейство и проведение соревнований возлагается на заместителя директора по спортивной работе – Ключеву Н.Е. и тренерский состав ГБУ ДО СШ «Манеж».
- 3.3. Главный судья соревнований – Меринова Л.Н. - осуществляет открытие, контроль за проведением соревнований и награждение спортсменов.
- 3.4. Главный секретарь соревнований – Ключева Н.Е, осуществляет:
  - 3.4.1. проверку правильности заполнения протоколов
  - 3.4.2. определение победителей
  - 3.4.3. заполнение грамот для награждения.

### **4. Программа соревнований:**

- *Группа 1 – ГФСН 2017-2018 г.р.*
- *Группа 2 – НП-1 2017 г.р.*

1. 1 шпагат (любой).
2. «Складка» в положении «сидя», ноги вместе.
3. Отжимание от пола (10 см) за 20 секунд.
4. Подъем туловища из И.п. – лежа на спине, ноги под гимнастической лестницей (за 30 секунд).
5. Прыжок в длину с места (2 попытки).
6. Бег 30 м.
7. Подъем туловища из И.п. – лежа на животе, руки «в замке» за головой, ноги под гимнастической стенкой.

• **Группа 1 – НП-2 2011, 2013, 2014 г.р.**

• **Группа 2 – НП-2 2015 г.р.**

• **Группа 3 НП-1 2016 г.р., НП-2 2016 г.р.**

1. 3 шпагата.
2. «Складка» в положении «стоя».
3. Отжимание от пола (10 см) за 30 секунд.
4. Упражнение на пресс «щучка» за 20 секунд.
5. Прыжки через скакалку за 45 секунд.
6. Бег 30 м.
7. Подъем туловища из И.п. – лежа на животе, руки «в замке» за головой, ноги под гимнастической стенкой.

#### **5. Участники соревнований:**

- 5.1. К соревнованиям допускаются спортсмены ГБУ ДО СШ «Манеж», имеющие допуск врача для участия в соревнованиях.
- 5.2. Соревнования проводятся отдельно по группам среди мальчиков и девочек.

#### **6. Медицинское обслуживание:**

Обеспечивает работник ГБУ ДО СШ «Манеж» - Хохунова Е.А.

#### **7. Награждение:**

Награждение проходит среди следующих возрастных групп:

1. ГФСН 2017-2018 г.р.
2. НП-1 2017 г.р.
3. НП-2 2011, 2013, 2014 г.р.
4. НП-2 2015 г.р.
5. НП-1 2016 г.р., НП-2 2016 г.р.

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

Участники, занявшие 4-10 места награждаются грамотами.

Заместитель директора по спортивной работе



Н.Е. Ключева

Инструктор – методист ФСО



А.А. Перцева