

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ ФОК «Победа»

О.В. Сенников

«___» _____ 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Спортивная школа
Рыбинского района»

Н.В. Терешкова

«___» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по обще-физической подготовке среди занимающихся отделения дзюдо МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»

1. Цели и задачи:

- укрепление здоровья и создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- выявление победителей и призёров среди занимающихся отделения дзюдо;
- повышение спортивного мастерства.

2. Сроки и место проведения

Соревнования по ОФП проводятся 20 февраля 2026г в МБУ ФОК «Победа» города Заозерного по адресу: ул. Советская, 106.

Начало соревнований в 15-00ч.

3. Участники

К участию в соревнованиях по ОФП допускаются занимающиеся отделения дзюдо МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района».

Возрастные группы:

юноши 2013-2014г.р., 2015-2016г.р.

девушки 2013-2014г.р., 2015-2016г.р.

4. Руководство проведением и финансирование

Главный судья соревнований – Богданов К.С., тренер-преподаватель МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района». Общее руководство осуществляет судейская бригада, состоящая из воспитанников тренировочных групп отделения дзюдо и тренерский состав МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района». Все финансовые расходы, связанные с награждением, за счёт МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района».

5. Программа

В программу соревнований по ОФП входит троеборье (три упражнения):

1. Подтягивание из виса (кол-во раз);
 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек. (кол-во раз);
 3. Наклон туловища вперёд из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз).
- Зачёт: по сумме трёх упражнений.

6. Документы

Тренеры-преподаватели обязаны подготовить именные заявки для участия в соревнованиях по ОФП

