



Федеральное государственное  
образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет  
при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по социальной  
и воспитательной работе

  
А.В. Кожаринов

«01» июня 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

01.06.2020 № 84/62-04

**Москва**

### **О Первенстве студентов Финансового университета среди факультетов по силовому троеборью**

#### *1. Общие положения*

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок организации и проведения Первенства студентов Финансового университета среди факультетов по силовому троеборью.

#### *2. Цели и задачи*

2.1. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

2.2. Создание условий для самореализации студентов, привлечение наибольшего числа студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

2.3. Популяризация физической культуры и спорта в студенческой среде, укрепление и развитие положительного имиджа студента Финансового университета, занимающегося спортом;

#### *3. Руководство проведением Первенства*

3.1. Общее руководство организацией и проведением Первенства осуществляется Спортивным клубом и Проектным комитетом Студенческого совета Финансового университета.

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

- директор Спортивного клуба – Г.А. Давыдов;

- заместитель директора Спортивного клуба – С.М. Гаврилов;
- главный специалист Спортивного клуба – Ю.А. Изгородин;
- старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» - О.Н. Андриющенко.

#### *4. Участники Первенства и порядок подачи заявок*

4.1. В Первенстве принимают участие студенты бакалавриата, магистратуры, аспирантуры очной формы обучения Финансового университета, студенты колледжей Финансового университета, студенты Подготовительного факультета.

4.2. К участию в Первенстве допускаются студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

4.3. Не позже двух дней до начала Первенства (06.06.2020 г.) ответственными за спорт на факультетах подается онлайн-заявка на участие по адресу электронной почты [YAIzgorodin@fa.ru](mailto:YAIzgorodin@fa.ru), согласно Приложению 1 к настоящему Положению. В заявку команды на участие в Первенстве разрешается вносить не ограниченное количество человек. Каждый студент может принять участие в Первенстве только в составе команды своего факультета.

#### *5. Регламент проведения Первенства*

5.1. Программа соревнования по силовому троеборью включает в себя следующие упражнения:

- 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- 2) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- 3) Приседание на одной ноге – «пистолетик» (количество раз, в сумме на правой/левой ноге).

5.2. Техника выполнения упражнений:

1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Основные ошибки (упражнение не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2) Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Основные ошибки (упражнение не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками гимнастического мата (коврика);
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

3) Приседание на одной ноге – «пистолетик». Упражнение выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы вперед. Допускается выполнение упражнения с использованием опоры (у стены) для поддержания равновесия. Участник, вытянув одну ногу вперед, выполняет приседание, касаясь задней поверхностью бедра голени, после чего возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний (в сумме на правой/левой ноге).

Основные ошибки (упражнение не засчитывается):

- использование опоры (стены) для отталкивания (усилия) при возврате в исходное положение;
- отсутствие касания задней поверхности бедра голени;
- сгибание коленного сустава вытянутой вперед ноги.

5.3. Участник Первенства предоставляет видеосъемку выполнения каждого упражнения. Медиафайлы отправляются по адресу электронной почты: [YAIzgorodin@fa.ru](mailto:YAIzgorodin@fa.ru) до момента окончания проведения соревнования.

5.4. Медиафайлы должны отправляться только с электронной почты участника Первенства, указанной в заявке.

5.5. Участникам Первенства по завершении соревнования начисляется определенное количество очков за каждое выполненное упражнение. Количество очков зависит от общего числа участников и занятого места. Например, при регистрации 100 участников, обучающийся, занявший 1 место по итогам

выполнения упражнения, получает 100 очков, 2 место – 99 очков, 3 место – 98 очков ... 100 место – 1 очко.

5.6. Количество очков, набранных участниками Первенства отдельно в каждом упражнении, суммируется, после чего подводятся итоговые результаты Первенства отдельно среди юношей и девушек.

5.7. По завершении Первенства в зачет каждого факультета идет сумма очков, набранная всеми участниками команды.

#### *6. Место и время проведения Первенства*

6.1. Даты проведения: 08.06.2020 г. – 14.06.2020 г.

6.2. Место проведения: удаленный режим.

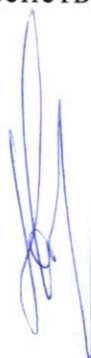
#### *7. Определение победителей и награждение*

7.1. Победитель среди факультетов определяется по наибольшему количеству очков, набранных студентами в личных соревнованиях, и награждается кубком.

7.2. Победитель и призеры Первенства в личных соревнованиях награждаются медалями. Также Спортивный клуб дарит памятные призы участникам, занявшим призовые места в Первенстве: 1 место – полный комплект спортивной экипировки с символикой Финансового университета, 2 место – спортивный костюм с символикой Финансового университета, 3 место – футболка и кепка с символикой Финансового университета.

7.3. Место, занятое факультетами в Первенстве, учитывается в общем зачете Спартакиады Финансового университета.

Директор Спортивного клуба



Г.А.Давыдов