



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

« 14 » ноября 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

14.11.2022 № 137/62-04

Москва

**О Первенстве студентов
Финансового университета
среди факультетов по силовому баттлу**

1. Общие положения

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

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;

2.4. Отбор лучших спортсменов в сборную команду Финансового университета для участия в межвузовских соревнованиях.

3. Руководство проведением Первенства

3.1. Общее руководство организацией и проведением Первенства осуществляется Спортивным клубом, кафедрой «Физическое воспитание» и Проектным комитетом Студенческого совета Финансового университета.

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

- главный судья: Й.Я. Полишкене - доцент кафедры «Физическое воспитание»

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. Участники Первенства должны иметь при себе студенческий билет и предъявлять его по требованию судейской коллегии.

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

4.4. Заявка на участие в Первенстве по силовому баттлу подается до 07.12.2022 г. от ответственных за спорт на факультетах на электронный адрес почты: YAIzgorodin@fa.ru. **Состав команды 4 девушки.** Формат заявки указан в Приложении 1 настоящего положения. Каждый студент может принять участие в Первенстве только в составе команды своего факультета.

5. Регламент проведения Первенства

5.1. Соревнования проводятся в 2 этапа – **ОТБОРОЧНЫЙ** этап и **ФИНАЛЬНЫЙ** этап:

ОТБОРОЧНЫЙ ЭТАП:

Каждый участник команды должен выполнить «Силовую Дорожку» состоящую из 4 упражнений (на мышцы рук, ног и живота). Количество повторений одного упражнения – 20 раз. Участник не имеет права начинать выполнять следующее упражнение пока предыдущий участник из его команды не закончил свое. Если участник не может выполнить технически

правильно 20 повторений (сходит с упражнения), к основному времени команды добавляется штрафное время +1 мин.

- в финальную часть проходят 4 команды, выполнившие «Силовую Дорожку» за наименьшее количество затраченного времени. Описание упражнений «силовой дорожки» указаны в **Приложении 2** настоящего положения.

ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП:

- в финальном этапе команды выполняют по 3 статических упражнения указанных в **Приложении 2** настоящего положения. Все члены команды одновременно выполняют одно упражнение на время. Если один из участников команды сошел с упражнения (завершил упражнение) время команды останавливается. Победителем становится команда, набравшая наибольшее время по сумме 3-х упражнений. В случае одинакового времени, показанного в сумме 3-х упражнений, назначается дополнительное упражнение, для выявления победителя.

6. Место и время проведения Первенства

6.1. Дата проведения: 09.12.2022

6.2. Место проведения: г. Москва, ул. Касаткина, д. 17, Учебно-спортивный комплекс Финансового университета. (зал 209.) для факультетов:

1. ФЭБ
2. ФФ
3. ЮФ
4. ИТиАБД
5. КИП
6. МФК

6.3. Место проведения: г. Москва, Верхняя Масловка, 15 Учебно-спортивный комплекс Финансового университета. для факультетов:

1. НАБ
2. ФСНиМК
3. МЭО
4. ВШУ
5. Подготовительный факультет

6.4. Время проведения:

- регистрация команд участников **17:30-18:00**
- проведение соревнований **18:00-20:00**

7. Определение победителей и награждение

7.1. Победители и призёры командного зачёта определяются главным судьей по завершении финальной части соревнований. Награждение проводится за 1, 2 и 3 общекомандное место.

7.2. Победитель финального этапа в командном зачете определяется по наименьшему времени выполнения упражнений, показанному командой.

7.3. Победитель и призеры награждаются Кубком, медалями и грамотами.

7.4 Место, занятое факультетом, учитывается в общем зачете Спартакиады Финансового университета.

Директор Спортивного клуба



Г.А. Давыдов

Приложение 1
к Положению о Первенстве студентов
Финансового университета среди
факультетов по силовому баттлу
от 14.11.2022

ЗАЯВКА
на участие в Первенстве студентов Финансового университета
среди факультетов по силовому баттлу

Название команды: _____

Факультет: _____

№ п/п	ФИО	Учебная группа	Контактный телефон	Адрес эл. почты
1.				
2.				
3.				
4.				

Ответственный за спорт на факультете: _____ (ФИО)

Телефон: _____

Почта: _____

Приложение 2
к Положению о Первенстве студентов
Финансового университета среди
факультетов по силовому баттлу
от 14.11.2022

Упражнения «силовой дорожки»

Силовой комплекс отборочного этапа
1. И.П. лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, руки подняты вверх. На раз – взять теннисный мяч, поднять туловище и положить теннисный мяч возле ног в обруч. На два – вернуться в И.П. (20 повторений)
2. И.П. широкая стойка ноги врозь. На раз – выполнить приседание, взять в руки гантелью (1кг), на два – прыжком на 180° повернуться в другую сторону положить гантелью на пол. (20 повторений)
3. И.П. упор лёжа. На раз – взять правой рукой воланчик. На два – через положение упор согнувшись, положить воланчик возле левой ноги и вернуться в И.П. На три, четыре – выполнить тоже левой рукой (по 10 повторений каждой рукой).
4. И.П. основная стойка. Прыжком с двух ног, перепрыгнуть через 5 степ – платформ, стоящих одна за другой (повторить прыжки 4 раза туда и обратно).

Силовой комплекс финального этапа
1. И.П. упор сидя сзади на степ – платформе. Туловище и бедра образуют одну прямую параллельную полу, угол в коленях 90 градусов. Как только один из участников касается любой частью тела блока для йоги – время останавливается.
2.И.П. – упор лежа на одной ноге, безопорная нога параллельно полу. Как только один из участников коснется ногой блока для йоги – время останавливается.