



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

«29» 11 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

09.11.2020 № 93/62-04

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;
- специалист Спортивного клуба – А.А. Нестеров.

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 позднее двух дней до начала Первенства (14.11.2020 г.) ответственными за спорт на факультетах подается онлайн-заявка на участие по адресу электронной почты AANesterov@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: AAANesterov@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.

5.8. В случае использования участниками соревнований видеомонтажа и иных способов для фальсификации результатов выступления, результаты будут аннулированы и участник подлежит дисквалификации.

6. Место и время проведения Первенства

6.1. Даты проведения: 16.11.2020 г. – 22.11.2020 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

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and flourishes, positioned between the text 'Директор Спортивного клуба' and 'Г.А. Давыдов'.

Г.А. Давыдов

Приложение 1

к Положению о проведении
Первенства студентов Финансового
университета среди факультетов по
силовому троеборью от 02.11.20 г.

ЗАЯВКА

на участие в Первенстве студентов Финансового университета среди
факультетов по силовому троеборью

Название команды: _____

Факультет: _____

№ п/п	ФИО	Учебная группа	Контактный телефон	Адрес эл. почты
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
...				

Ответственный за спорт на факультете: _____ (ФИО)

Телефон: _____

Почта: _____