УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа
_____Н.Е. Шатохина
«13» 11 2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства отделения «Гребля на байдарках и каноэ»
МБУ ДО СШОР «Молодость» по силовому многоборью

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Основными целями и задачами проведения первенства отделения гребли на байдарках и каноэ по силовому многоборью являются:

- популяризация занятий спортом как основного элемента здорового образа жизни;
- выявление уровня общефизической подготовки спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ;
-укрепление дружеских отношений между спортсменами отделения;
- поддержание у спортсменов интереса к тренировочным занятиям в осенне-зимний период.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в г. Старый Оскол с 14 по 19 декабря 2026 года, на гребной базе МБУ ДО СШОР «Молодость», расположенной по адресу: г. Старый Оскол, ул. 17-ти героев, д.1ж.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением соревнований осуществляется администрацией МБУ ДО СШОР «Молодость» Старооскольского городского округа

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья: Зизевских А.С., главный секретарь: Казазаева А.В.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются мальчики и девочки до 13-ти лет, юноши и девушки до 15-ти лет, юноши и девушки до 17-ти лет, юниоры и юниорки до 24-х лет.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: спортсменам, судьям, тренерам-преподавателям и другим участникам соревнования.

За нарушения запрета участники будут дисквалифицированы.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№	время	группа	Вид программы
	14.12.26	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	
1	16.00	юноши и девушки до 15-ти лет	жим лежа 15кг; количество раз за 2 мин.
			подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (кол. раз)
2	17.00	юноши и девушки до 17-ти лет	жим лежа 20кг; количество раз за 2 мин.
			подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (кол. раз)
3	18.00	юниоры и юниорки до 24-х лет	жим лежа 25кг; количество раз за 2 мин
			подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (кол. раз)

№	время	группа	Вид программы
	15.12.26	**ВТОРНИК**	
1	16.00	юноши и девушки до 15-ти лет	сгибание и разгибание рук в положении упор лежа за 1 мин
			подтягивание на перекладине в положении вис (кол. раз)
2	17.00	юноши и девушки до 17-ти лет	сгибание и разгибание рук в положении упор лежа за 1 мин
			подтягивание на перекладине в положении вис (кол. раз)
3	18.00	юниоры и юниорки до 24-х лет	сгибание и разгибание рук в положении упор на брусьях за 1 мин
			подтягивание на перекладине в положении вис (кол. раз)

№	время	группа	Вид программы
	16.12.26	**СРЕДА**	
1	16.00	мальчики и девочки до 13-ти лет	подъем туловища, лежа на спине за 30сек. (кол. раз)
			сгибание и разгибание рук в положении упор лежа 30 сек
			прыжок в длину с места (см.)
2	17.00	юноши и девушки до 17-ти лет	тяга лежа 25кг; количество раз за 2 мин.
			прыжок в длину с места (см.)
3	18.00	юниоры и юниорки до 24-х лет	тяга лежа 30кг; количество раз за 2 мин.
			прыжок в длину с места (см.)

№	время	группа	Вид программы
	17.12.26	**ЧЕТВЕРГ**	
1	16.00	юноши и девушки до 15-ти лет	тяга лежа 20кг; количество раз за 2 мин.
			прыжок в длину с места (см.)
2	18.00	юниоры и юниорки до 24-х лет	подтягивание на перекладине
			подъем туловища из положения лежа на груди за 30 сек

№	время	группа	Вид программы

	18.12.26	**ПЯТНИЦА**	
1	17.00	юноши и девушки до 17-ти лет	жим лежа макс.вес
			тяга лежа макс.вес
2	18.00	юниоры и юниорки до 24-х лет	жим лежа макс.вес
			тяга лежа макс.вес
			прыжки через скамейку за 30 сек

№	время	группа	Вид программы
	19.12.26	**СУББОТА**	
1	10.00	юноши и девушки до 15-ти лет	бег 1000 метров
2	10.30	юноши и девушки до 13-ти лет	бег 500 метров
3	11.00	юноши и девушки до 17-ти лет	бег 1500 метров
		юниоры и юниорки до 24-х лет	бег 2000 метров

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Личное первенство определяется по наименьшей сумме очков во всех упражнениях, в каждом виде программы, среди юношей и девушек раздельно.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в абсолютном первенстве, награждаются грамотами.

VII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в спортивных соревнованиях подаются тренерами 12.12.2026г. главному секретарю соревнований.

VIII. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Все финансовые расходы на организацию и проведение соревнований осуществляются за счет МБУ ДО СШОР «Молодость» Старооскольского городского округа.

.

ОРГКОМИТЕТ