

АНО Московский спортивный клуб джиу-джитсу  
Генеральный директор, 5 дан джиу-джитсу  
четырёх стихий

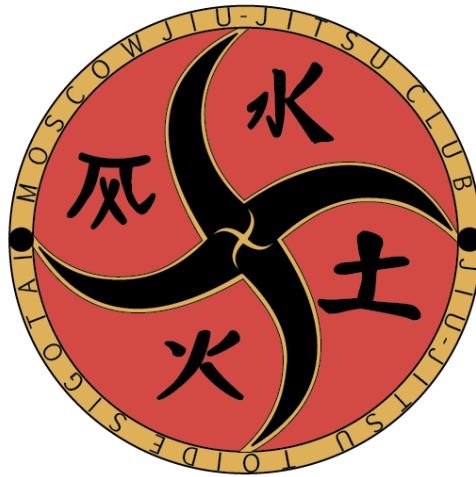
Грядунов К. И.

25 сентября 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении внутреннего турнира  
по общефизической подготовке**

**среди возрастных групп:  
7-9, 10-15, 16-34, 35 лет и старше**



Москва 2023

## **1. Цели и задачи**

Настоящий турнир по скоростной подготовке проводится с целями:

- пропаганды здорового образа жизни;
- развития спортивного клуба АНО МСКДД;
- проверки и повышения уровня физических качеств спортсменов;
- выявления сильнейших спортсменов в данных возрастных группах внутри клуба;
- укрепления спортивной дружбы и клубного единства среди участников соревнований;
- привлечения населения к систематическим занятиям боевыми искусствами, физической культурой и спортом.

## **2. Место и время**

Судейский семинар и турнир состоятся **12 октября 2023 года, по адресу: г. Москва (м. Водный стадион), ул. Смольная, 25 (Школа 1583).**

## **3. Руководство проведением турнира**

Руководство проведением турнира возлагается на генерального директора АНО Московский спортивный клуб джиу-джитсу, 5 дан джиу-джитсу четырёх стихий, Грядунова Константина Игоревича

## **4. Организация и руководство проведения турнира**

В обязанности Оргкомитета входит формирование и обеспечение работы секретариата соревнований. Организаторы соревнований за возможные травмы, полученные в рамках проведения соревнований, ответственности не несут.

## **5. Заезд и регистрация участников**

Официальный заезд и регистрация участников осуществляется в день проведения турнира с 17.00 до 17.20 для участников до 16 лет и с 18.30 до 18.50 для участников старше 16 лет месту его проведения.

При прохождении мандатной комиссии для получения допуска к участию в соревнованиях спортсмен должен **предоставить следующие документы:**

- документы, подтверждающие стилевую и спортивную квалификацию;
- допуск спортивного врача.

При отсутствии любого из указанных документов спортсмен может быть не допущен к участию в Турнире.

**Спортсмен должен иметь при себе:**

- чистое кимоно, при этом разрешаются нашивки и эмблемы;
- пояс, соответствующий квалификации.

## **6. Допуск участников соревнований**

К соревнованиям допускаются все спортсмены – ученики АНО МСКДД, имеющие:

- медицинский допуск, заверенный спортивным диспансером и действительный на день проведения турнира;

- документ (будо-паспорт, разрядную книжку и т. п.) подтверждающий спортивную и техническую квалификацию спортсмена\*.

\* в случае отсутствия у спортсмена документа, подтверждающего спортивную и техническую квалификацию, спортсмен к соревнованиям допускается только по решению Оргкомитета турнира.

## **8. Система проведения соревнований**

Соревнования проводятся в форме личного первенства.

Первый круг соревнований – прыжки на скакалке в течение 1 минуты, максимальное количество раз.

Второй круг – отжимание в упоре на руках на петлях TRX, максимальное количество раз.

Третий круг – подъем прямых ног к голове или на угол выше 90 градусов из вися на шведской стенке, максимальное количество раз.

Четвёртый круг – подтягивание на кольцах, максимальное количество раз.

Пятый круг – лазание по канату, максимальное количество раз.

### **9. График турнира**

Подача предварительных заявок не требуется. Турнир проводится по расписанию штатных тренировок.

**Спортсмены, опоздавшие на турнир, к участию не допускаются.**

С 17.30 до 17.35 часов: возрастная группа до 16 лет. Построение, инструктаж участников турнира, открытие турнира.

С 17.35 до 18.50 проведение турнира.

С 19.00 – отъезд возрастной группы до 16 лет.

С 19.00 до 19.05 часов: возрастная группа старше 16 лет. Построение, инструктаж участников турнира, открытие турнира.

С 19.05 до 20.25 проведение турнира.

С 20.30 – отъезд возрастной группы старше 16 лет.

Награждение участников состоится 24 октября в 18.40 – категория до 16 лет и в 20.15 – категория старше 16 лет.

### **10. Возрастные категории**

**7– 9 лет.**

**10 – 15 лет.**

**16 – 34 лет.**

**Старше 35 лет.**

### **11. Награждение победителей турнира**

Победители и призеры турнира награждаются дипломами турнира, победители по решению учителя могут получить очередную ученическую аттестацию (до 6 кии включительно).

### **12. Правила проведения турнира**

Турнир проводится по следующим правилам.

Спортсмены соревнуются в пяти нормативах:

прыжки на скакалке в течение 1 минуты, максимальное количество раз;

отжимание в упоре на руках на петлях TRX, максимальное количество раз;

подъем прямых ног к голове или на угол выше 90 градусов из вися на шведской стенке, максимальное количество раз;

подтягивание на кольцах, максимальное количество раз;

лазание по канату.

Упражнения выполняются максимальное количество раз / или с максимальной скоростью.

Повтор, выполненный спортсменом, не засчитывается, если амплитуда выполнения упражнения не достаточна или техника выполнения упражнения неправильна.

### **13. Оценки за технические действия**

1 балл – дается каждый повтор упражнений отжимания, приседания, подъёма ног свыше 90 градусов, за каждые 10 прыжков на скакалке.

2 балла даётся за поднимание прямых ног из вися на шведской стенке к голове.

3 балла даётся за 1 поднимание по канату с помощью ног.

5 баллов даётся за 1 поднимание по канату без помощи ног.

Баллы суммируются, победитель определяется по сумме баллов. Если сумма баллов одинакова, назначается повторное прохождение нормативов или принимается решение судьей соревнований.

#### **14. Замечания**

Замечания даются за следующие нарушения: разговоры при выполнении упражнения, нарушение формы одежды при выходе повтор, любое неспортивное поведение, задержка в выходе на повтор более, чем на 30 сек.

1-ое замечание. Снимается 5 баллов.

2-ое замечание. Снимается 10 баллов.

3-ье замечание. Спортсмен отстраняется от участия в соревнованиях.

За грубое нарушение по усмотрению судьей участник-нарушитель может быть дисквалифицирован за единственное нарушение.