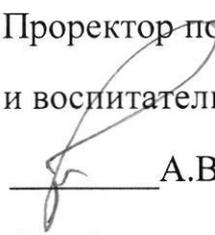




Федеральное государственное
образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет
при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по социальной
и воспитательной работе


_____ А.В. Кожаринов

« ____ » _____ 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

30.11.2021 № 113/62-04

Москва

**О Первенстве студентов
Финансового университета
среди факультетов по «Силовому батлу»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок организации и проведения Первенства студентов Финансового университета среди факультетов по «Силовому батлу».

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: О.О. Николаева;
- Главный секретарь: З.Х. Низаметдинова;
- Судья: О.Г. Жигарева;
- Презентер: Й.Я. Полишкене.

4. Участники Первенства и порядок подачи заявок

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

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. Не позже двух дней до начала Первенства (07.12.2021 г.) от факультетов подается заявка на адрес электронной почты: YAizgorodin@fa.ru

4.5. **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 2 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 2-х упражнений. В случае одинакового времени, показанного в сумме 2-х упражнений, назначается дополнительное упражнение, для выявления победителя.

6. Место и время проведения Первенства

6.1. Дата проведения: 09.12.2021 г. (четверг).

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

6.3. 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 судейской бригадой по завершении финальной части соревнований. Награждение проводится судейской коллегией за 1, 2 и 3 общекомандное место.

7.2. Победитель финального этапа в командном зачете определяется по наибольшему количеству времени, затраченному на выполнение упражнений командой.

7.3. Победитель соревнований награждается кубком и медалями.

7.4. Призеры соревнований награждаются медалями.

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

Директор Спортивного клуба

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and strokes, positioned between the text 'Директор Спортивного клуба' and 'Г.А. Давыдов'.

Г.А. Давыдов

Приложение 2

к Положению о проведении Первенства студентов Финансового университета среди факультетов по «Силовому батлу»

от _____

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.