

**АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОДРОСТКОВО - МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР «ОХТА»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР СПб ГБУ
«Подростково-молодежный центр «Охта»
_____ Е.С. Берковченко

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Педагог-организатор
ПМК «_____»
_____ *ФИО*

«__» _____ 2014г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по силовому многоборью
ПМК «_____»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Соревнования проводятся с целью популяризации силовых видов физической культуры и спорта среди молодежи района;
- Повышения спортивного мастерства занимающихся;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях.

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся _____ в ПМК «_____» по адресу:
_____. Начало соревнований в _____.

ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИТИЯ

Общее руководство над проведением внутриклубного соревнования по жиму лёжа возлагается на педагога дополнительного образования подростково-молодежного клуба «_____», _____ *фио*.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям допускаются подростки, студенты вузов и молодёжь клуба «_____». К соревнованиям допускаются спортсмены имеющую соответствующую спортивную форму: спортивные костюмы или спортивные трусы (шорты) с футболкой (майкой), спортивную обувь.

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Личное первенство определяется по наибольшему весу взятому участником на один раз. Дается 3 попытки, лучшая из них вносится в зачёт участнику. Претенденты соревнуются в жиме лёжа, приседаниям со штангой и становой тяге.

НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами соответствующего достоинства.

ЗАЯВКИ

Предварительные именные заявки подаются до _____ г. на электронную почту: _____

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.