

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Подростково молодежный центр «Охта»
_____ М.К.Селезнева
«__» _____ 20__ г.

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. Даётся 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.