



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ВГТУ




Д.К. Проскурин

» *Синицын* 2024 г.

Система менеджмента качества

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Воронеж 2024

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

1 РАЗРАБОТАНО рабочей группой

2 ОТВЕТСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ специалист отдела профилактики асоциальных явлений и патриотического воспитания управления воспитательной работы и молодежной политики  
Болдинова Е.Е.


3 УТВЕРЖДЕНО И ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ приказом от 17.09.2024 № 01-1-08/575

С УЧЕТОМ МОТИВИРОВАННОГО МНЕНИЯ

Профсоюзного комитета Первичной профсоюзной организации обучающихся Воронежского государственного технического университета Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации от 29.08.2024 (протокол № 8)

Совета обучающихся ВГТУ от 29.08.2024 (протокол № 8)

4 ВВОДИТСЯ ВПЕРВЫЕ

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

## **1 Общие положения**

1.1 Настоящее Положение устанавливает условия и порядок проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий среди обучающихся ВГТУ в 2024/2025 учебном году.

1.2 Настоящее Положение разработано на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 01.07.2013 № 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта»;
- Устава ВГТУ;
- локальных нормативных актов.

## **2 Цели и задачи**

Основными целями и задачами проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (далее – Мероприятия) среди обучающихся ВГТУ в 2024/2025 учебном году являются:

- 2.1 сохранение традиций проведения комплексных спортивных мероприятий для студенческой молодежи;
- 2.2 пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди обучающихся;
- 2.3 гражданское и патриотическое воспитание студенческой молодежи;
- 2.4 вовлечение молодежи в массовый спорт;
- 2.5 повышение уровня физкультурно-спортивной работы в ВГТУ.

## **3 Место и сроки проведения**


Настоящее Положение предусматривает проведение Мероприятий в течение 2024/2025 учебного года.

Места проведения Мероприятий:

- ул. 20-летия Октября, д. 84;
- Московский проспект, д. 179;
- Московский проспект, д. 14;
- СОК «Олимпик», Московский проспект, д. 150.

## **4 Организаторы Мероприятия**

4.1 Общее руководство организацией и проведением Мероприятий осуществляет проректор по проектам и спортивно-оздоровительной работе по согласованию и во взаимодействии с Первичной профсоюзной организацией

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

обучающихся Воронежского государственного технического университета Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации (далее - ППО обучающихся ВГТУ).

4.2 В организации и проведении Мероприятий участвуют кафедра физического воспитания и спорта (далее - кафедра ФиС), спортивный центр ВГТУ (далее - СЦ ВГТУ), студенческий спортивный клуб «Бравый Филин» (далее – ССК «Бравый Филин»).

4.3 Соревнования по видам спорта проводятся судейскими коллегиями, утвержденными кафедрой ФиС.

## 5 Требования к участникам и условия их допуска к соревнованиям

5.1 К участию в Мероприятиях допускаются спортивные сборные команды по видам спорта, в состав которых входят обучающиеся ВГТУ очной формы обучения, имеющие основную медицинскую группу, осваивающие образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, специалитета, магистратуры независимо от их гражданства (*кроме студентов входящих в состав сборной команды ВГТУ по виду спорта*).

5.2 Представители спортивных сборных команд и участников не имеют права вмешиваться в действия судей по виду спорта и несут ответственность:

5.2.1 за поведение спортсменов своей команды;

5.2.2 за правильность оформления заявочной документации, представляемой организаторам.


## 6 Программа Мероприятий

6.1 Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (приложение 1).

Соревнования проводятся по официальным правилам вида спорта. Спартакиады включают в себя лично-командные и общекомандные соревнования по зачетным видам спорта.

Спартакиада ВГТУ, группа А (ул. 20-летия Октября, 84).


№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1	Гиревой спорт (двоеборье)	март	Ауд. 5004 ск	Новиков Ю.Н.
2	Стритбол 3х3 (ж)	декабрь	Ауд.5301 ск	Вялых Н.Н.
3	Стритбол 3х3 (м)	декабрь	Ауд.5301 ск	Войтович Д.И.
4	Армрестлинг	ноябрь	Ауд.5301 ск	Гостев В.Н., Новиков Ю.Н.
5	Пауэрлифтинг	март	Ауд.5004 ск	Новиков Ю.Н.

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> <b>ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
6	Мини-футбол (м)	в течение года	Ауд.5302 ск	Шелестов В.С.
7	Настольный теннис (м)	март-апрель	Ауд.5301 ск	Кораблина А.М.
8	Настольный теннис (ж)	март-апрель	Ауд.5114 ск	Ермолова Е.А.
9	Плавание	в течение года	плавательный бассейн (ул. 20-летия Октября,79)	Гостев В.Н., Катаева М.А.
10	Жим штанги лежа	в течение года	Ауд.5004 ск	Новиков Ю.Н.
11	САМБО	март	Ауд.5113 ск	Лукин А.А.
12	Спортивная борьба	март-апрель	Ауд.5113 ск	Щетинин Н.В.
13	Волейбол (м)	март	Ауд.5301 ск	Коваленко И.Н.
14	Волейбол (ж)	март	Ауд.5301 ск	Козлов В.И.

### Спартакиада ВГТУ, группа Б (Московский проспект,179)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1	Осенний легкоатлетический кросс (открытое первенство)	октябрь	Московский проспект, 179	Туманцев К.В., преподаватели кафедры ФиС
2	Открытое первенство ВГТУ по спортивному ориентированию	октябрь	Московский проспект, 179	СЦ ВГТУ, преподаватели кафедры ФиС
3	Баскетбол (м, ж)	ноябрь	Московский проспект, 179	Вялых Н.Н. Щербина И.В.
4	Волейбол (м,ж)	ноябрь	Московский проспект, 179	Васильева Л.М. Борлюк И.А.
5	Армрестлинг (открытое первенство)	ноябрь	Московский проспект, 179	Душкин О.А.
6	Соревнования по гиревому спорту (открытое первенство)	ноябрь	Московский проспект, 179	Душкин О.А.
7	Новогодний турнир по настольному теннису	декабрь	Московский проспект, 179	Хромых Г.Я. Бухтоярова Е.В.
8	Новогодняя лыжня	январь	Московский проспект, 179	Барбашин И.П.
9	Первенство ВГТУ по лыжным гонкам (открытое первенство)	февраль	Московский проспект, 179	Смольянова Л.М.
10	Первенство ВГТУ по зимнему полиатлону	февраль	Московский проспект, 179	Смольянова Л.М.

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

## 6.2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1	День здоровья среди обучающихся ВГТУ 2-6 курс, в рамках «Международного дня студенческого спорта»	сентябрь	Московский проспект, 179	преподаватели кафедры ФиС, СЦ ВГТУ, ССК «Бравый Филин», ППО обучающихся ВГТУ

## 6.3 Фестиваль «Студенты ВГТУ - студенты ГТО»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1	Фестиваль ВФСК ГТО среди студентов 2 курса (м,ж)	ноябрь	ул. 20-летия Октября, 84 Московский проспект, 179	ССК «Бравый Филин», преподаватели кафедры ФиС, СЦ ВГТУ
2	Фестиваль ВФСК ГТО среди студентов 3 курса (м,ж)	февраль	ул. 20-летия Октября, 84 Московский проспект, 179	ССК «Бравый Филин», преподаватели кафедры ФиС, СЦ ВГТУ

## 7 Условия подведения итогов и награждение


Место факультета / института, строительного-политехнического колледжа (далее - СПК) определяется по наибольшей сумме очков. При равенстве очков у двух и более команд факультетов (института, СПК) предпочтение отдается факультету (институту, СПК), имеющему больше первых мест в отдельных видах, затем 2 и 3 мест. Начисление очков факультетам (институту, СПК) в каждом виде программы осуществляется по следующей таблице:

<b>Место</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Очки</b>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Факультет (институт, СПК), занявший 1 место в общекомандном зачете, награждается переходящим кубком и дипломом первой степени. Факультеты (институт, СПК), занявшие 2 и 3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней.

## 8 Подача заявок на участие

Заявка на участие подается в день проведения Мероприятия главной судейской коллегии по виду спорта.

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> <b>ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

## **9 Условия финансирования**

Финансирование Мероприятия (наградная атрибутика: памятный приз в личном и командном первенстве, грамоты) осуществляется за счет ППО обучающихся ВГТУ (по согласованию).

## **10 Обеспечение безопасности участников и зрителей Мероприятия**

Ответственным исполнителем обеспечения безопасности участников и зрителей является главный судья Мероприятия.

## **11 Процедура подачи протестов**

Процедура подачи протеста:


- протесты подаются только в дни проведения вида соревнований;
- протест подается на факты, которые нарушают требования настоящего Положения. В содержании протеста должны быть указаны причины, послужившие основанием к заявлению претензии, а также подробно изложены обстоятельства, связанные с нарушением Положения;

- протест записывается в протокол соревнования;
- протест рассматривается главным судьей по виду спорта и направляется в главную судейскую коллегию в течение 2 часов;

Главная судейская коллегия принимает решение по поданному протесту до завершения спортивного мероприятия.

Главная судейская коллегия не принимает к рассмотрению протесты:

- не зафиксированные в протоколе соревнований;
- протесты на качество судейства.

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> <b>ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

Приложение 1

## Условия проведения спартакиад ВГТУ

### Армрестлинг

Соревнования лично-командные, проводятся по правилам Федерации армрестлинга России. Состав команды 6 человек. Весовые категории 52 кг, 58 кг, 65 кг, 73 кг, 81 кг, 90 кг, 100 кг и свыше 100 кг. Взвешивание участников – за 1 час до начала соревнований.

### Гиревой спорт (двоеборье)

Соревнования лично-командные проводятся по 5 весовым категориям: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, св.90 кг. Вес гири - 24 кг, участники выполняют упражнение «рывок» двумя руками.

Состав команды неограничен. Зачет по 3 лучшим результатам. Взвешивание участников – за 1 час до начала соревнований.

### Мини-футбол

Систему проведения соревнований определяет главный судья по данному виду спорта. Встреча состоит из двух таймов по 15 минут. Состав команды - 8 человек. Стартовый состав: 4 полевых игрока и вратарь. В процессе игры разрешается неограниченное число замен. Места определяются по наибольшему количеству набранных очков, за победу команда получает 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков. В случае неявки команде засчитывается поражение со счетом 0:5, а сопернику – 5:0.

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по: наибольшему количеству побед во всех играх; результатам игр между собой (лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во встречах между собой); лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех встречах; наибольшему количеству забитых мячей во всех играх.


### Жим штанги

Соревнования лично-командные проводятся по 5 весовым категориям: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, св.90 кг. Состав команды - 10 человек. Зачет по 5 лучшим результатам. Взвешивание участников – за 1 час до начала соревнований.

### Плавание

Состав команды - 4 человека (2м + 2ж). Соревнования проводятся в виде эстафеты 4х25 м. Победитель определяется по наилучшему результату.



	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> <b>ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

### **Пауэрлифтинг**

Соревнования лично-командные, проводятся по 5 весовым категориям: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, св.90 кг. Состав команды неограничен. Зачет по 3 лучшим результатам. Взвешивание участников – за 1 час до начала соревнований.

### **Стритбол 3x3 (м, ж)**

Соревнования командные. Встреча состоит из одного тайма - 10 минут. Состав команды 4 человека. Места определяются по наибольшему количеству набранных очков: за победу - 2 очка, за поражение – 0 очков. При равенстве очков у двух и более команд места определяются по: результатам игр между собой; соотношению забитых и пропущенных мячей во встречах между собой; соотношению забитых и пропущенных мячей во всех встречах.

### **Баскетбол (м, ж)**

Соревнования командные. Встреча состоит из четырех таймов. Состав команды - 7 человек. Места определяются по наибольшему количеству набранных очков: за победу - 2 очка, за поражение – 0 очков. При равенстве очков у двух и более команд места определяются по: результатам игр между собой; соотношению забитых и пропущенных мячей во встречах между собой; соотношению забитых и пропущенных мячей во всех встречах.

### **Волейбол (м, ж)**

Соревнования командные. Состав команды - 8 человек. Систему проведения соревнований определяет главный судья по данному виду спорта. При равенстве очков у двух и более команд места определяются по: наибольшему количеству побед во всех играх; результатам игр между собой (лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во встречах между собой); лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех встречах.


За победу команда получает 2 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

### **Настольный теннис (м, ж)**

Соревнования командные. Состав команды 3 человека. Встреча состоит из трех партий (до двух побед). За победу команда получает 2 очка, за поражение - 1 очко, за неявку - 0 очков. Очки начисляются согласно занятым местам.

### **Самбо**

Соревнования лично-командные. Система проведения соревнований определяется Главной судейской коллегией после окончания взвешивания участников.

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

Командный зачет факультета (института, СПК) определяется по 6-ти лучшим результатам в указанных весовых категориях.

### **Спортивная борьба (греко-римская борьба, вольная)**

Соревнования проводятся по правилам FILA (международная федерация борьбы). Система проведения соревнований определяется Главной судейской коллегией после окончания взвешивания участников. В каждой весовой категории разыгрывается первое, второе и два третьих места.

Командный зачет учитывается по восьми лучшим результатам участников данной команды. Командное место определяется по наибольшей сумме очков, набранной участниками команды.

### **Шахматы**

Соревнования лично-командные. Состав команды - 3 человека. Система проведения определяется на судейской коллегии в зависимости от количества команд-участников. Участники в команде располагаются по квалификациям. Контроль времени – 30 минут до окончания партии.

### **Фестиваль спортивного многоборья (ГТО)**

Соревнования командные, проводятся по требованиям ВФСК ГТО. Победитель определяется по наименьшей сумме результатов (занятых мест). Все участники должны иметь УИН.

- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.


Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Не допускается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

- *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b> <b>О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Не допускается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- поднятие подбородка ниже уровня грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд ИП;
- разновременное сгибание рук.
- *Подтягивание из виса на высокой перекладине.*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.


Не допускается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- поднятие подбородка ниже уровня грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд ИП;
- разновременное сгибание рук.
- *Поднимание туловища из положения лежа на спине.*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Не допускается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

	ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	П 2.07.24-2024
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВГТУ В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	

- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза.
- *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Не допускается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- *Метание спортивного снаряда на дальность.*

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 г и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

- *Стрельба из пневматической винтовки.*

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.