



Р.И. Отсаваров
для работы

ГЛАВА ТАБОРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 28.07.2025г. № 55
с. Таборы

О проведении соревнований по силовому экстриму, посвященных Дню физкультурника

В связи с празднованием Дня физкультурника на территории Таборинского муниципального района:

1. Утвердить Положение о проведении соревнований по силовому экстриму, посвященных Дню физкультурника (Приложение № 1).
2. Ведущему специалисту администрации Таборинского муниципального района (Ковалевский А.Е) организовать 08.08.2025г. спортивные соревнования по силовому экстриму.
3. И.о. заведующего Управления образованием администрации Таборинского муниципального района (Сафронова Н.Б.) организовать участие в соревнованиях работников подведомственных образовательных учреждений.
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Глава Таборинского
муниципального района



В.А. Роененко

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по силовому экстриму,
посвященных Дню физкультурника

1. Цели и задачи

- популяризация силовых видов спорта;
- выявление сильнейших атлетов;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение молодежи к занятию спортом;
- приобретение соревновательного опыта;
- расширение форм организации культурного досуга

2. Руководство и организация конкурса

Организаторами соревнования является:

- администрация Таборинского муниципального района;

3. Время и место проведения

Место проведения соревнований: с. Таборы футбольное поле

Свердловская обл. с. Таборы, ул. Октябрьская 65а

Сроки проведения соревнований: 8 августа 2025 года.

Начало соревнований: 13:00 часов.

4. Участники соревнования

К соревнованиям допускаются юноши и мужчины достигшие 14 лет и годные по состоянию здоровья.

5. Программа соревнований

1) Бег 200 метров

2) Перенос гири 24кг

Условия: вес снаряда 24 кг пронести 10 метров туда обратно 4 раза.

3) Берпи – 10 раз

Условия: Поставить ноги на ширине плеч.

Присесть, поставив ладони на пол внутри стоп.

Отпрыгнуть ногами назад в положение отжимания, напрягая лопатки, пресс и ягодицы.

Согнуть руки в локтях, чтобы опустить грудь на пол, контролировать движение.

Вернуться в положение планки на прямых руках.

Прыгнуть ногами вперёд и вернуться в исходное положение приседа.
Мощным взрывным движением выпрыгнуть из приседа вверх.
Приземлиться обратно на пол под контролем

4) Присед с гирей 16 кг – 20 раз

5) Рывок гири 8кг на прямой руке – 20 раз

6) Подъем над головой блин атлетический 20 кг – 20 раз

7) Бег 200 метров

Время останавливается по выполнению всех упражнений, зачет индивидуальный.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Спортсмены, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются медалями и грамотами.

Расходы по организации и награждению несет администрация Таборинского муниципального района.