

Утверждаю
Вице-Президент волгоградской
региональной федерации ушу
г.Волгограда, Президент СК ТКБИ
“Лин Нань У Линь”, 5 дан ушу
Куличкин С.Н.

Положение

О внутри-школьных соревнованиях,
Спортивного Клуба традиционных китайских боевых искусств
«Лин Нань У Линь»

по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подго-
товки №1 и начальной подготовки №2
номер – код вида спорта: 0870001511Я

1. Цели и задачи

- популяризация ушу на территории г.Волгограда, широкое вовлечение на-
селения в систематические занятия спортом;
- дальнейшее улучшение учебно-тренировочной базы и повышение спортив-
ного мастерства занимающихся;
- подготовка судейского корпуса по ушу;

2. Место и сроки проведения

г. Волгоград, Волгоградская обл., 14 ноября 2015г., начало соревнований в 10-
00

Адрес места проведения: ул.Советская 24, МБОУ СШ №19.

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований возлагается
на Главную судейскую коллегию: Главный судья Куличкин С. Н., Главный
секретарь Пастухов К. И., а так же судей соревнований. Спортивные соревно-
вания проводятся в соответствии с правилами вида спорта «ушу», утвер-
жденными приказом № 1002 Минспорттуризма России от 23 сентября 2010г в
редакции 2015 года.

4.Участники соревнований и условия допуска

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие юноши и девочки школы «Лин Нань У Линь» младшей и средней групп обучения, имеющие допуск врача.

5. Программа соревнований

Группа начальной подготовки №1 и группа начальной подготовки № 2

Общая физическая подготовка

- 1) Челночный бег 3x10м
- 2) Двойной прыжок в длину с места
- 3) Прыжок вверх на маты
- 4) Многократный прыжок вперед из положения приседа
- 5) Подтягивания
- 6) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»
- 7) Прыжки вверх за 1 мин. из положения упор присев.

Специальная физическая подготовка

Упражнение « Мост»	Гибкость
Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией	
Шпагат поперечный с фиксацией	
Наклон вперед , и.п.* сед, ноги прямые.	
Прыжок в длину «Лягушка»	Скоростно-силовые качества
Удержание позиции мабу	Специальная выносливость

* и.п.- исходное положение

6. Определение победителей

Победители и призеры соревнований определяются по наибольшей сумме очков набранных за все упражнения.

7. Награждение

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами школы «Лин Нань У Линь» и призами.

8. Безопасность участников

Безопасность проведения соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.