

**Владимирская областная общественная организация  
«Федерация Киокусинкай»**

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по ОФП**  
**«Сильные дети»**  
**сентябрь 2022**

Соревнования по ОФП «Сильные дети» проводятся в рамках проекта Владимирской областной общественной организации «Федерация Киокусинкай» «Сильные дети – здоровое общество 4.0», реализуемого при поддержке гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

**1. Цели и задачи**

- укрепление здоровья;
- совершенствование общей физической подготовки спортсменов;
- контроль уровня общей физической подготовки спортсменов;

**2. Место и сроки проведения**

Соревнования будут проводиться с 15 по 30 сентября 2022 года:

Место проведения: открытые спортивные площадки Владимирской области, спортивные залы клубов ВООО «Федерация Киокусинкай»

Расписание соревнований:

15–30 сентября – прием беговых нормативов соревнований по группам

15–30 сентября – прием силовых нормативов соревнований по группам

1–2 октября – подведение итогов соревнований

3–16 октября – награждение участников соревнований в группах

**3. Участники соревнований.**

3.1. Спортсмены ВООО «Федерация киокусинкай»

3.2. Форма участников:

Для силового блока упражнений: доги кёкусинкай или спортивная форма.

Для бегового блока упражнений: спортивная беговая форма, кроссовки.

3.3. Соревнования проводятся в следующих возрастных категориях – 4 года, 5 лет, 6 лет, 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет, 15 лет, 16 лет, 17 лет. Девочки и мальчики соревнуются отдельно.

3.3. Рейтинг участников будет определяться в каждой возрастной категории

3.4. Все участники получают грамоты с результатами выступлений

150 участников будут награждены памятными медалями по результатам

35 лучших участников будут награждены призовыми футболками

3.5. Участие в соревнованиях – бесплатно.

#### **4.Программа соревнований:**

##### **4.1 Силовой блок:**

- пресс (количество раз за минуту)
- отжимания (количество раз за минуту)
- прыжок в длину с места
- подтягивания на высокой перекладине
- тест на гибкость (в наклоне)

##### **4.2 Беговой блок**

- челночный бег 3 по 10 метров
- 30 метров на время (4–7 лет)
- 60 метров на время (8–17 лет)
- 1000 метров на время (8–17 лет)
- 500 метров на время (4–7 лет)

#### **5.Отчеты:**

5.1 Для отчёта используем только электронную форму протокола приложения №1 в таблице Excel

5.2 Итоговые отчёты (протоколы) и фотоотчёты с проведением соревнований высылаются на электронную почту федерации [kyokushinkai33@yandex.ru](mailto:kyokushinkai33@yandex.ru) не позднее 1 октября 2022 года.

5.3 Фотоотчет с процедуры награждения высылается на электронную почту федерации не позднее 23.00 16 октября 2022 года.