

УТВЕРЖДЕНО
Председатель центрального
совета БФСО «Динамо»
полковник милиции
И.Н.Оберемко
____.____.2023

ПОЛОЖЕНИЕ о турнире «Мастер ССК БФСО «Динамо»

Глава 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Цели турнира «Мастер ССК БФСО «Динамо» (далее - турнир):

1.1. повышение уровня физической подготовки сотрудников и военнослужащих государственных органов – уполномоченных представителей Республики Беларусь в БФСО «Динамо» (далее – уполномоченные государственные органы);

1.2. совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых для выполнения задач, стоящих перед сотрудниками уполномоченных государственных органов;

1.3. определение сильнейших участников турнира;

1.4. популяризация ССК БФСО «Динамо» в уполномоченных государственных органах.

2. Участники турнира выполняют нормативы, определенные ССК БФСО «Динамо» согласно следующего перечня: мужчины – подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег (10 x 10 м), бег 1500 м; женщины – подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, челночный бег (10 x 10 м), бег 1000 м.

Глава 2 УЧАСТНИКИ ТУРНИРА

3. К участию в турнире допускаются представители первичных организационных структур «Коллектив физической культуры» областных (Минской межтерриториальной), городских организационных структур БФСО «Динамо», успешно выполнившие нормативы и требования ССК БФСО «Динамо» I степени, имеющих удостоверения и соответствующие записи в членских билетах БФСО «Динамо».

Глава 3
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТУРНИРА
«МАСТЕР ССК БФСО «ДИНАМО»

4. Подъем туловища из положения лежа на спине (для женщин).

Выполняется в течение 1 минуты: из исходного положения - лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены - максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками). При выполнении упражнения разрешается пользоваться помощью партнера, придерживающего участника за ноги и сохраняющего контакт его ног с полом.

5. Подтягивание на высокой перекладине (для мужчин).

Выполняется из исходного положения «вис на прямых руках на перекладине хватом сверху». При подтягивании подбородок поднимается выше грифа перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1-2 секунд. Выполнение упражнения засчитывается в момент, когда тело спортсмена вернулось в исходное положение. Не допускаются маховые и хлестовые движения ногами. Разрешается сгибание и разведение ног при выполнении упражнения.

6. Челночный бег (10 x 10 м).

Проводится на ровной площадке с твердым покрытием, размеченной линиями старта и поворота через 10 метров. Выполняется с высокого старта.

По команде «Марш» пробежать 10 метров, коснуться ногой линии поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 метров в обратном направлении, коснуться ногой линии старта, повернуться кругом и т. д. Всего пробежать 10 отрезков.

Во избежание травм прием нормативов в данном упражнении рекомендуется осуществлять в залах и на спортивных площадках, позволяющих обеспечить создание свободного пространства («технической зоны») 5 -7 метров за линиями старта и поворота.

7. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии. Выполнение: приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением делается

установка на индивидуальный максимум. Измерение: дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

8. Бег на 1000 метров (для женщин), 1500 метров (для мужчин).

Выполняется с высокого старта на ровной местности с любым твердым покрытием или дорожке стадиона. Приняв старт, первые 30-40 метров бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага. За 100-200 метров до финиша увеличить скорость бега и финишировать, касаясь туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша (рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости).

Глава 4

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

9. Общее руководство по организации и проведению турнира возлагается на отдел служебно-прикладных видов спорта и спортивно-массовой работы (далее – СПВСиСМР) БФСО «Динамо».

10. Непосредственная организация и проведение турнира возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную приказом председателя БФСО «Динамо» и Минскую межтерриториальную организационную структуру БФСО «Динамо».

11. Победители определяются среди участников, выполнивших норматив согласно приложениям 1 и 2 к настоящему Положению, и набравших большее количество баллов. При равенстве баллов преимущество имеет участник, показавший лучший результат в беге на 1500 м (1000 м). По итогам турнира награждаются трое лучших мужчин и три лучшие женщины. Победители награждаются нагрудным знаком «Мастер ССК БФСО «Динамо» согласно приложению 3 к настоящему Положению и по решению организаторов призом в натуральной или денежной форме.

12. Награждение нагрудным знаком «Мастер ССК БФСО «Динамо» производится на основании приказа председателя БФСО «Динамо» в соответствии с прилагаемыми протоколами выполнения нормативов.

13. Нагрудный знак «Мастер ССК БФСО «Динамо» и единовременный приз в натуральной или денежной форме вручается

председателем центрального совета БФСО «Динамо» либо иным должностным лицом по его поручению в торжественной обстановке.

Глава 5 УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

14. БФСО «Динамо» несет следующие расходы по проведению турнира:

- оплата питания судей;
- аренда помещения;
- награждение победителей;
- канцелярские, типографские расходы.

15. Командирующие государственные органы несут расходы по проезду к местам проведения турнира, питанию и проживанию своих участников.

Старший инспектор-методист
группы СМР отдела СПВСиСМР БФСО «Динамо»
прапорщик
____.____.2023

П.В.Пригожий

СОГЛАСОВАНО
Заместитель председателя
центрального совета –
начальник отдела СПВСиСМР
БФСО «Динамо»
подполковник внутренней службы
____.____.2023

А.Н.Ярцев

Нормативы «Мастер ССК БФСО «Динамо»

№	Наименование упражнения	Норматив	+0,5 баллов	Примечание
Мужчины				
1.	Подтягивание на перекладине	20	+1	
2.	Прыжок в длину с места	255	+5см	
3.	Челночный бег 10х10	24,5	-0,5сек	
4.	Бег 1500 м	5,10	-5сек	
Женщины				
№	Наименование упражнения	Норматив	+0,5 баллов	Примечание
1.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	+2	
2.	Прыжок в длину с места	210	+5см	
3.	Челночный бег 10х10	29,0	-0,5сек	
4.	Бег 1000 м	4,00	-5сек	

Приложение 2

Мужчины							
Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места		Челночный бег 10x10		Бег 1500 м	
20	5	255	5	24,5	5	5,10	5
21	5,5	260	5,5	24	5,5	5,05	5,5
22	6	265	6	23,5	6	5,00	6
23	6,5	270	6,5	23	6,5	4,55	6,5
24	7	275	7	22,5	7	4,50	7
25	7,5	280	7,5	22	7,5	4,45	7,5
26	8	285	8	21,5	8	4,40	8
27	8,5	290	8,5	21	8,5	4,35	8,5
28	9	295	9	20,5	9	4,30	9
29	9,5	300	9,5	20	9,5	4,25	9,5
30	10						
31	10,5						
32	11						
33	11,5						
34	12						
35	12,5						
36	13						
37	13,5						
38	14						
39	14,5						
40	15						
41	15,5						
42	16						

Женщины							
Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Прыжок в длину с места		Челночный бег 10x10		Бег 1000 м	
50	5	210	5	29	5	4,00	5
52	5,5	215	5,5	28,5	5,5	3,55	5,5
54	6	220	6	28	6	3,50	6
56	6,5	225	6,5	27,5	6,5	3,45	6,5
58	7	230	7	27	7	3,40	7
60	7,5	235	7,5	26,5	7,5	3,35	7,5
62	8	240	8	26	8	3,30	8
64	8,5	245	8,5	25,5	8,5	3,25	8,5
66	9	250	9	25	9	3,20	9
68	9,5	255	9,5	24,5	9,5	3,15	9,5
70	10	260	10	24	10	3,10	10

ОПИСАНИЕ НАГРУДНОГО ЗНАКА
«Майстар службова - спартыунага комплексу БФСТ «Дынама»



Знак «Майстар службова - спартыунага комплексу БФСТ «Дынама» имеет форму щита с наложенным на него мечом, выполненные из металла серебристого цвета. По полю щита расположена красная эмалевая лента с надписью «Майстар службова - спартыунага комплексу БФСТ «Дынама». В центре находится эмблема Республиканского государственно-общественного объединения «Белорусское физкультурно-спортивное общество «Динамо» в виде ромба, залитая белой и синей эмалью. В нижней части ромба расположена накладка из металла золотистого цвета с цифрами 1, 2, 3 синего цвета.

Размер знака 42x25.

Крепление знака – винт М-3.