

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении конкурса-соревнования «КТО САМЫЙ СИЛЬНЫЙ?»

среди студентов, проживающих в общежитиях студгородка ТулГУ

#### 1. Цели и задачи

Конкурс-соревнование проводится с целью пропаганды и популяризации здорового образа жизни, привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также выявления и поощрения наиболее физически-подготовленных студентов, проживающих в общежитиях студгородка ТулГУ.

#### 2. Время и место проведения

Конкурс-соревнование проводится в 2 этапа:

- 1-ый этап (подтягивание на перекладине, поднятие гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) проводится в первый день конкурса-соревнования в спорткорпусе ТулГУ, начало в 16:00.
- 2-ой этап (перетягивание каната и веселая эстафета) проводится во второй день конкурса-соревнования в помещении ФОЦ, начало в 16:00.

#### 3. Руководство организацией и проведением

Общее руководство организацией и проведением конкурса-соревнования осуществляется дирекцией студгородка и спортивным клубом ТулГУ.

Непосредственное проведение конкурса-соревнования возлагается на главную судейскую коллегию соревнований.

#### 4. Участники и состав команды

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общежитий студгородка ТулГУ. Состав команды-5 человек.

Зачет командного первенства (подтягивание на перекладине, поднятие гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) осуществляется по сумме 3 лучших результатов.

#### 5. Программа соревнований

1-ый этап

1. подтягивание на перекладине;
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. толчок гири весом 24кг. одной рукой;

2-ой этап

1. веселая эстафета (команды из 5 человек).
2. перетягивание каната (команды из 5 человек);

#### 6. Определение победителей

В командных соревнованиях (подтягивание на перекладине, поднятие гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) определение победителей осуществляется по сумме 3 лучших результатов и в личном зачете.

В перетягивании каната и веселой эстафете – командное первенство.

Самый сильный юноша определяется в личном первенстве по сумме мест в соревнованиях по подтягиванию на перекладине, поднятию гири, сгибанию и разгибанию рук в упоре.

Общеконандное первенство среди общежитий определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программ.

#### 7. Награждение

Победители и призеры конкурса в каждом виде соревнований, а также команда, занявшая первое место в общеконандном зачете, награждаются ценными призами и подарками, предоставленными спонсорами конкурса-соревнования «Кто самый сильный?».

Председатель ЦСС А.В. Хорошенко

Директор студгородка Д.О. Прохоров