

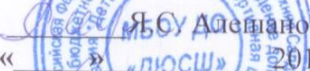

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального казенного учреждения «Молодежный центр» Верхнесалдинского городского округа


Н.А. Баньковский
«01» августа 2019 г.


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»


Е.С. Дешанова
«01» августа 2019 г.


УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель главы администрации по управлению социальной сферой Верхнесалдинского городского округа


Е.С. Вербах
«01» августа 2019 г.


ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРОССФИТУ, ПОСВЯЩЕННЫХ ДНЮ ГОРОДА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение определяет порядок и условия организации и проведения соревнований по кроссфиту, посвящённых дню города (далее - соревнования).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризации и развития кроссфита в Верхнесалдинском городском округе;
- пропаганда здорового образа жизни среди населения Верхнесалдинского городского округа;
- привлечения молодежи к занятиям спортом на территории Верхнесалдинского городского округа
- выявление наиболее физически подготовленных участников соревнований;

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Дата проведения: **24 августа 2019 года**

Место проведения: в Парке имени Ю.А. Гагарина на специально подготовленной площадке.

Начало соревнований: в 13.00 ч.

Регистрация: с 12.15 до 12.45

4. ОРГАНИЗАТОРЫ

4.1. Соревнования организуются и проводятся администрацией Верхнесалдинского городского округа, муниципальное казенное учреждение «Молодежный центр» и МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа».

4.2. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегияю.
- главный судья - Баньковский Н.А.;

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в соревнованиях допускаются юноши и мужчины зарегистрированы на территории ВСГО в возрасте 12-35 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку, прошедшие регистрацию, и одетые в спортивную одежду.

5.2. Участники младше 18 лет допускаются к участию при наличии письменной доверенности от родителя (законного представителя) и его личного присутствия. Заявка, включающая письменную доверенность, оформляется в установленном порядке (приложение № 2 настоящего Положения).

5.3. Каждый участник соревнований обязан иметь при себе документ, удостоверяющий личность для предъявления его при регистрации, без документа регистрация не оформляется.

5.6. Соревнования проводятся в индивидуальном зачете.

5.7. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

5.8. В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

5.9. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзо скелетом, усилителями и т.п.

5.10. Соревнования проводятся в индивидуальном зачете в соответствии со следующими возрастными категориями:

-12-14 лет;

-15-17 лет;

-18-35 лет;

5.11. Деление участников по весовым категориям не производится.

5.12. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям допущены не будут.

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Соревнования проводятся по следующей программе:

12.30 - 13.00 - регистрация в Парке имени Ю.А. Гагарина на специально подготовленной площадке.

13.00 - 13.10 - торжественное открытие.

13.10 - 15.00 - проведение соревнований по кроссфиту.

15.00 - 15.30 - подведение итогов соревнований.

15.30 - награждение участников соревнований, вручение призов и грамот Верхнесалдинского городского округа.

6.2. Соревновательное задание состоит из 6 упражнений, выполняемых последовательно:

- Отжимания на брусьях
- Бёрпи
- Подтягивание на высокой перекладине
- Рывок гири
- Прыжок в длину с места
- Прогулка фермера

6.3. Организаторы соревнований имеют право на изменение программы проведения соревнований.

6.4. Изменение программы доводится до участников в день проведения соревнований.

7. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Отжимания на брусьях:

В исходном положении (верхней точке) корпус располагается вертикально, участник держится на прямых руках, локти развернуты назад, опускается вниз настолько, насколько позволяет гибкость плечевых суставов. Участник ориентируется на угол 90 градусов в локтях. Во время движения локти развернуты назад и прижаты к корпусу. На выдохе, за счет разгибания рук участник поднимается вверх.

Максимальное количество выполнения упражнения за 3 мин.

- Бёрпи

Начальное положения упражнения Бёрпи - упор лёжа, участнику необходимо отжаться от пола, резко подтянуть колени к груди, приняв положение приседа, в этом момент его руки должны касаться ладонями пола, далее выпрыгнуть вверх, сделав лёгкий хлопок руками над головой. Вернуться в начальное положение.

Максимальное количество выполнения упражнения за 3 мин.

- Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание выполняется из виса на высокой перекладине. Исходное положение : вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,1 с в исходном положении, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Максимальное количество выполнения упражнения за 3 мин.

- Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 10 - 20 кг., в зависимости от возрастной группы:

-12-14 лет (гиря 10кг.)

-15-17 лет (гиря 16кг.)

-18-35 лет (гиря 20кг.)

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой или левой рукой.

Тестирование проводится на ровной площадке

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи, на пол ставить гирю запрещается.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Максимальное количество выполнения упражнения за 3 мин.

-Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение : ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- Прогулка фермера

Участник берет в обе руки сильным хватом отягощения (руки параллельно торсу); спину находится в положении прямо, плечи расправлены, лопатки сведены назад, взгляд вперед и не опуская подбородка, выполняется движение вперед.

Максимальное количество выполнения упражнения за 3 мин.

7.1. Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

7.2. Если участник не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т. п.), получает 10 штрафных баллов

7.3. Допускается окончания упражнения раньше установленного времени.

7.4. Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

8.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно Постановления Правительства РФ от 18.04.2014 года № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов технического обследования готовности объектов спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Лица, в собственности или во владении которых находятся объекты спорта, которые используются для проведения соревнований, обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения мероприятия в соответствии с требованиями технических регламентов, национальных стандартов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами и несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за причинение вреда жизни или здоровью лиц, осуществляющих занятия физической культурой и спортом на таких объектах спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнении нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне».

Ответственность за безопасность проведения соревнования возлагается на главного судью.

9. УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДАЧА ЗАЯВОК

9.1. Участники соревнований в **срок до 22 августа 2019 г. 17.00 ч.**, направляют предварительную заявку на участие в соревнованиях, по электронной почте: mc-vs@mail.ru, или в специально созданной группе в социальной сети ВКонтакте (<https://vk.com/molodezhvs>) или на бумажном носителе по адресу МКУ «Молодежный центр» г. Верхняя Салда ул. Ленина, д. 12, вход с торца со стороны магазина «Монетка».

9.2. Официальные заявки и требуемые документы предоставляются в судейскую комиссию в день соревнований.

Телефон для справок : 8(908)901-79-05 Николай Баньковский

10. ПРОТЕСТЫ

10.1. Подача протеста может производиться сразу после выполнения всех упражнений в течении 15 минут с момента окончания проведения соревнований и строго до объявления результатов и процедуры награждения.

10.2. Протест рассматривает главный судья соревнований незамедлительно.

10.3. Решение принимается до объявления результатов и процедуры награждения.

11. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

11.1. Участник с лучшим результатом в каждом упражнении становится первым и получает 1 балл за выполнение одного упражнения, далее следует участник со следующим результатом, который получает 2 балла за выполнение одного упражнения и т. д.

11.2. Если несколько участников показали одинаковый результат, то каждому из них присуждается по одинаковому количеству баллов. Следующие участники начинают считаться по порядковому номеру (1,2,3,4 т.д.)

11.3. Во всех этапах соревнований ведется общий зачет очков.

11.4. Победитель определяется по лучшему совокупному результату выполнения всех заданий.

11.5. При наличии участников, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, выполняется дополнительное задания. Победителем считается участник, продемонстрировавший наилучший результат в дополнительном задании.

12. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

12.1. Расходы, связанные с организацией и проведения соревнований несет администрация Верхнесалдинского городского округа.

12.2. Победители награждаются грамотами и ценными призами от администрации Верхнесалдинского городского округа, спонсоров и партнеров.

**Заявка на личное участие в соревнованиях по кроссфиту,
посвященных Дню города**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Полных лет	Ответственность участника	Подпись участника (законного представителя)
1.				Ответственность за жизнь и здоровье беру на себя.	

Тел.: _____

email: _____

Дата оформления заявки: « ____ » _____ 2019 года

Директору МКУ «Молодежный центр»

Н.А. Баньковскому

**Заявка на участие в соревнованиях по кроссфиту,
посвященных Дню города**

Я, _____,
_____ года рождения, проживающий(ая) по _____ адресу
_____, паспортные данные (серия, номер, кем выдан,
дата выдачи, _____ код
подразделения) _____
_____, являясь законным представителем
_____ (Ф.И.О. ребенка) прошу допустить его к
участию в соревнованиях по кроссфиту, посвященных Дню города.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Полных лет	Ответственность	Подпись законного представителя
1.				Ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка беру на себя.	

Тел.: _____
email: _____

Настоящим заявлением даю согласие:

- на прохождение моим ребенком соревновательных заданий, выполняемых в рамках участия в соревнованиях по кроссфиту, посвященных Дню города.
- на обработку моих и моего ребенка персональных данных, необходимых в рамках проведения соревнований.

Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных с целью корректного оформления документов, в рамках проведения соревнований.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, необходимых для достижения вышеупомянутой цели, включая сбор, систематизацию, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам).

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

Дата: «__» _____ 2019г. Подпись _____ / _____