|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Директор департамента социальной политики администрации города\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Л.Гвоздь«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 | «Согласовано»Начальник отделафизической культуры и спорта департамента социальной политики администрации города\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.В.Кузьмичев«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 | «Утверждаю»Директор Муниципального бюджетного учреждения«Спорт-Альтаир»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Назарян«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по кроссфиту,**

**посвященные Дню физкультурника**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Соревнования проводятся в соответствии с Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий отдела физической культуры и спорта администрации города на 2016 год с целью популяризации силовых видов спорта в городе Мегионе:

 -пропаганда здорового образа жизни;

 -массовое привлечение жителей города к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:**

Соревнования проводятся 13 августа 2016года по адресу: г.Мегион, городская площадь.

Начало соревнований в 13:30 часов.

1. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:**

Общее руководство подготовкой осуществляется отделом физической культуры и спорта департамента социальной политики администрации города.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на муниципальное бюджетное учреждение «Спорт-Альтаир» и главную судейскую коллегию.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА:**

 К участию в соревнованиях допускаются Атлеты возрастной категории: от 18 до 50 лет. Деление участников по весовым категориям не производится. Атлеты допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке качества движения, и спортивной обуви.

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.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Соревновательные комплексы могут включать некоторые из упражнений:

* Приседания (с весом тела, со штангой на спине, на груди, над головой, на одной ноге, в ножницы)
* Прыжок (в высоту, в длину с места, на тумбу, через тумбу, боковой)
* Отжимания (в упоре на полу лежа, на брусьях, на гимнастических кольцах)
* Бурпи
* Отжимания в стойке на руках
* Подтягивания на перекладине
* Выход силой на кольцах, на перекладине
* Подъем переворотом на перекладине
* Подъемы корпуса из положения лежа на полу
* Уголок
* Двойные прыжки через скакалку
* Жим штанги стоя, жимовой швунг, толчковый швунг
* Становая тяга
* Тяга сумо до подбородка
* Подъем штанги на грудь (в стойку, в сед, с виса)
* Рывок штанги (в стойку, в сед, с виса)
* Трастер
* Махи гирей
* Рывок гири
* Подъем на грудь и толчок гирь
* Бег
* Гребля
* а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов.

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

Количество упражнений может составлять до 20, их необходимо выполнять максимально быстро в последовательности, оговоренной заданием.

Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день Соревнований не позднее, чем за один час до старта.

Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части:

Определенные движения:

a) Стартовая и конечная точки движении

б) Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия

в) Различия в рамках возрастных категорий, при их наличии

Определенное количество подходов и/или повторений

Определенное оборудование

Определенный вес отягощений

Фиксированное время работы или лимит времени

Особенности присуждения очков.

**6.** **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**.

Атлет с лучшим результатом становится первым, далее следует Атлет со следующим результатом и т.д.

Победитель определяется по лучшему результату выполнения всех заданий в рамках программы Соревнований.

Некоторые из комплексов могут иметь временные штрафы. В случае если Атлет не выполняет задание в установленное время, он может получить штраф за каждое невыполненное повторение и/или не продвинется к следующей ступени Соревнований.

Некоторые из комплексов могут иметь минимальный показатель времени, повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено как часть Соревновательного комплекса. Неспособность Атлета достичь минимума приведет к невозможности продвижения к следующему заданию.

Если Атлет не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), то он снимается с Соревнований.

Масштабирование или изменение соревновательных комплексов запрещены.

**7.НАГРАЖДЕНИЕ:**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются медалями и памятными призами (сертификатами).

 **8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ:**

 Расходы по проведению соревнований (награждение) несет муниципальное бюджетное учреждение «Спорт-Альтаир».

**9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ:**

 В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, спортивные мероприятия разрешается проводить только на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями и при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения, паспорта безопасности объекта. Акт готовности спортивного сооружения должен быть подписан директором спортивного учреждения и главным судьёй соревнований и направлен в проводящую организацию не позднее 2 дней до начала мероприятия.

 Спортивные объекты должны соответствовать всем требованиям и правилам соревнований по видам спорта. Наличие спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать стандартам.

 Главный судья несет ответственность за соблюдение участниками соревнований требований техники безопасности, в соответствии с правилами проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение).

**10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ:**

 Страхование участников соревнований является добровольным и может осуществляться за счёт средств участников соревнований.

**11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ:**

Заявки на участие в соревнованиях подаются в день проведения соревнований 13.08.2016 в главную судейскую бригаду.

**Данное Положение является официальным приглашением на соревнования.**

Заявка

на участие всоревновании

по многоборью

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Год рождения | Место учебы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |