

СОГЛАСОВАНО
Директор департамента
социальной политики и спорта
администрации г. Дзержинска
С.Е. Гончаров
« 27 октября » 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СП «КЦРДМ
«Молодежные инициативы»
Ю.В. Маслова
« 27 октября » 2018 г.



СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССФИТУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ в рамках городской Спартакиады молодежи-2018

1. РУКОВОДСТВО

- 1.1. Общее руководство по подготовке и проведению соревнований по кроссфиту среди юношей (далее - соревнования) осуществляет МБУ СП «КЦРДМ «Молодежные инициативы».
- 1.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ведущего специалиста по работе с молодежью Центра «Молодежные инициативы», руководителя объединения гиревого спорта «Театр силы» Полякова Андрея Валерьевича (конт. тел. 89527847284).

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Дата проведения соревнований - 27 октября 2018 г.
- 2.2. Место проведения соревнований: МБУ СП «КЦРДМ «МИ», МК «Спутник», пр. Циолковского, 78а (малый зал 3 этаж).
- 2.3. Время проведения:
 - регистрации участников – 10.00;
 - начало соревнований - 11.00.
- 2.4. Все решения по изменению регламента принимает организатор соревнований.

3. УЧАСТНИКИ

- 3.1. К участию в соревнованиях допускаются команды организаций города Дзержинска.
- 3.2. От одной организации в соревнованиях участвует только одна команда.

4. ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ

- 4.1. Экипировка участников соревнований в обязательном порядке включает наличие спортивной формы – коротких штанов, либо гимнастического трико, футболки, майки, возможно участие в водолазке либо компрессионном белье.
- 4.2. Для всех участников необходимо иметь с собой пару сменной обуви (кроссовки, чешки, беговые ботинки, борцовские туфли либо штангетки для занятий тяжелой атлетикой), участникам не разрешается выступать босиком.
- 4.3. Запрещается использовать лямки для тяг и подтягиваний, вещества, улучшающие трение с соприкасаемой поверхностью на клеевой основе.

4.4. Разрешается использование мела и магнезии. Все уточнения относительно возможной дополнительной экипировки будут даны непосредственно перед началом соревнований.

5. УСЛОВИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Для участия в соревнованиях представители команд должны отправить заявку (Приложение 1) в оргкомитет до 24 октября 2018 года на электронный почтовый адрес: minfocenter@mail.ru или по факсу 28-07-92.

5.2. Организатор соревнований проводит жеребьевку после регистрации команд.

5.3. Состав команды 5 человек (юноши). К соревнованиям допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний к физической нагрузке.

5.4. Программа соревнований включает определённый соревновательный комплекс, который состоит из нескольких упражнений:

- махи гирей массой 24 кг;
- приседания с гирей массой 24 кг на груди;
- подтягивания;
- отжимания (строгое отжимание, тело на полу);
- неполное берпи с запрыгиванием на тумбу высотой 60 см.

5.5. Количество повторений каждого упражнения – 10 раз.

5.6. Комплекс упражнений выполняется в форме непрерывной эстафты каждым членом команды на общее-командное время.

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

6.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

6.2. Организатор обеспечивает во время проведения соревнований присутствие медицинского работника.

7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Команда-победитель определяется по наименьшему времени, потребовавшемуся на выполнение комплекса упражнений.

7.2. Команды, занявшие призовые места, награждаются медалями и грамотами.

7.3. По итогам соревнований начисляются баллы в общекомандном зачете. За 1 место команда получает 50 баллов, за второе – 45 баллов, третье место – 40 баллов. Начиная с четвертого места командам начисление баллов идет с 35 и дальше по убывающей.

ЗАЯВКА
на участие в городской Спартакиаде молодежи-2018

Вид соревнований _____

Организация _____

Ответственное лицо _____

Контактный телефон _____

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Виза и печать врача |
|-------|-----|---------------|---------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Указанные в настоящей заявке _____ спортсменов по состоянию здоровья допущены к участию в соревнованиях.

Врач _____ (_____)
М.п.

Руководитель организации _____ (_____)
М.п.