

СОГЛАСОВАНО  
Директор департамента  
социальной политики и спорта  
администрации г. Дзержинска

С.Г.Гончаров

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СП «КЦРДМ  
«Молодежные инициативы»  
Ю.В.Маслова

2018 г.

## СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССФИТУ СРЕДИ ДЕВУШЕК и ЗАКРЫТИЕ ГОРОДСКОЙ СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ-2018

### 1. РУКОВОДСТВО

- 1.1. Общее руководство по подготовке и проведению Закрытия городской спартакиады молодежи и последнего ее этапа - соревнований по кроссфиту среди девушек (далее - соревнования) осуществляет МБУ СП «КЦРДМ «Молодежные инициативы» (далее- Центр «Молодежные инициативы»).
- 1.2. Непосредственное проведение и судейство 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 - 13 декабря 2018 г.
- 2.2. Место проведения: г. Дзержинск, МБУ «ФОК», Окская набережная, 5а (универсальный зал).
- 2.3. Начало соревнований: 10.00

### 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.
- 4.2. Участникам соревнований не разрешается выступать босиком. Все уточнения относительно возможной 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 10 декабря 2018 года на электронный почтовый адрес: [minfocenter@mail.ru](mailto:minfocenter@mail.ru) или по факсу 28-07-92.
- 5.2. Организатор соревнований проводит жеребьевку после регистрации команд.



5.3. Состав команды - 6 человек (девушки). К соревнованиям допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний к физической нагрузке.

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

- прыжки через скакалку;
- челночный бег (дистанция 10мх4);
- отжимания с колен;
- неполное берпи из упора «лежа» с выпрыгиванием и обязательным хлопком руками над головой;
- глубокое приседание (тазобедренный сустав находится ниже колен).

5.5. Комплекс упражнений будет выполняться на время.

5.6. Количество повторений каждого упражнения – 10 раз.

## **6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

6.1. Команда-победитель определяется по наименьшему общему времени, потребовавшемуся на выполнение комплекса упражнений всеми членами команды.

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

6.3. 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.

## **7. ПРОГРАММА ЗАКРЫТИЯ СПАРТАКИАДЫ**

09.30-10.00 Регистрация участников соревнований. Жеребьевка.

10.00-10.10 Парад участников. Приветственные слова гостей.  
Вручение благодарственных писем.

10.20- 12.00 Соревнования по кроссфиту среди девушек:

- демонстрация комплекса упражнений;
- соревновательная часть;
- награждение призеров промежуточных этапов Спартакиады.

По окончании соревнований награждение участников и чествование победителей городской Спартакиады молодежи-2018

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

8.1. 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.

8.2. Организатор соревнований обеспечивает во время проведения соревнований присутствие медицинского персонала.

**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.

Указанные в настоящей заявке \_\_\_\_\_ спортсмены по состоянию здоровья допущены к участию в соревнованиях.

Подпись ответственного лица \_\_\_\_\_