

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела МК «Спутник»
МБУ СП «КЦРДМ
«Молодежные инициативы»
Кузина О.В.
«23» 109 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по уличным видам спорта «WORKOUT»
(закрытие сезона)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Организаторами проведения соревнований по дворовым видам спорта «WORKOUT» (далее - соревнования) являются МБУ СП "КЦРДМ «Молодёжные инициативы», секция гиревого спорта и силового многоборья «Театр Силы» и спортивная команда WORKOUT DZERZHINSK.
- 1.2. Цель соревнований: популяризация здорового образа жизни и привлечение людей любого возраста, в том числе подростков и молодежи, к занятиям дворовым спортом.
- 1.3. Задачи соревнований: совершенствование мастерства участников; обмен опытом; развитие спортивно-методических связей, укрепление спортивной дружбы среди участников турнира.

2. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Соревнования в рамках закрытия летнего сезона тренировок состоятся в г. Дзержинске 29 сентября 2019 г. с 12.00 до 14.30 часов на турниковой площадке за молодежным комплексом «Спутник» (проспект Циолковского, д.78А).

3. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

- 3.1. Участники соревнований - юноши и девушки в возрасте от 12 до 30 лет.
- 3.2. Оценка каждого участника будет проведена по нескольким критериям: по качеству исполнения, количеству и качеству повторений. Выступления участников будет оценивать судейская бригада из двух судей.

4. НОМИНАЦИИ И ПРАВИЛА

- 4.1. Соревнования проводятся по следующим номинациям:
- двоеборье с дополнительным весом. Участнику предстоит выполнить подтягивания на турнике с гирей 24 килограмма и отжимания на брусьях с гирей 32 кг. Подтягивание засчитывается при полном разгибании рук в нижней точке и видимым заносом подбородка над перекладиной. Отжимание засчитывается при сгибании руки на 90 градусов в нижней точке и полном

- * разгибании в верхней. Оба упражнения выполняются без рывков и подконтрольно. Дается одна попытка, время выполнения упражнения не ограничено;
- двоеборье без дополнительного веса. Правила соответствуют двоеборью с дополнительным весом;
- подтягивания за 120 секунд. Участнику дается 120 секунд (2 минуты) на выполнение упражнения. Задача — подтянуться максимальное количество раз. Количество подходов не ограничено.
- подтягивания в произвольном стиле для девушек. Участнице дается одна попытка, за которую необходимо подтянуться максимальное количество раз. Стиль выполнения участница выбирает сама.

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 12:00-12:15 — регистрация;
- 12:15-12:25 — показательные выступления по WORKOUT;
- 12:30-12:45 — подтягивания с 24 кг;
- 12:45- 13:05 — отжимания на брусьях с 32 кг;
- 13:05-13:20 — подтягивания без дополнительного веса;
- 13:20-13:45 — отжимания без дополнительного веса;
- 13:45-14:00 — подтягивания 120 сек.;
- 14:00-14:10 — подтягивания в произвольном стиле для девушек;
- 14:20-14:30 — награждение.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

- 6.1. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в каждой номинации, награждаются медалями и грамотами.

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

7.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям постановления Правительства РФ от 18.04.2014 №353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» и постановления Правительства Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7.2. Организаторы обеспечивают во время проведения соревнований присутствие медицинского персонала.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.