

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении открытых районных соревнований Митино
СЗАО г.Москвы
«ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Пропаганда здорового образа жизни и регулярных занятий спортом и физической культурой;
- популяризация молодёжного движения воркаут, кроссфит, армреслинг среди населения;
- привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой в городе Москве;
- обеспечение доступности занятий физической культурой в городе Москве;
- обеспечение доступности занятий воркаутом, кроссфитом и армреслингом в городе Москве;
- определение победителей и призеров соревнований.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в районе Митино:

Соревнования будут проведены на площади около торгового центра «Митино» (Митинская ул., д.40).

Ответственный – Митин Артём, Барчук Алёна, Игнатов Александр, Дементьева Кристина, Корчагина Ольга, Черникова Анастасия.

Сроки проведения:

8 августа 2015 года.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением соревнований осуществляет
Общественная организация Митино за спорт, Общественная организация
WorkOut Mitino, Молодёжная палата Митино, ГБУ СДЦ «Фортуна».

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРЯДОК ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Распределение участников по группам по кроссфиту производится в соответствии с действующими правилами соревнований.

К соревнованиям допускаются:

- юноши 15-17 лет (1 группа);
- девушки 15-17 лет (2 группа);
- мужчины 18 лет и старше (3 группа);
- женщины 18 лет и старше (4 группа).

Распределение участников по группам по абсолютке производится в соответствии с действующими правилами соревнований.

К соревнованиям допускаются:

- юноши 15-17 лет (1 группа);
- мужчины 18 лет и старше (2 группа).

Распределение участников по группам по армреслингу производится в соответствии с действующими правилами соревнований.

Весовые категории:

- мужчины до 70 кг (1 группа);
- мужчины до 80 кг (2 группа);
- мужчины до 90 кг (3 группа);
- мужчины свыше 90 кг (4 группа);
- девушки до 50 кг (1 группа);
- девушки до 55 кг (2 группа);
- девушки до 60 кг (3 группа);
- девушки свыше 60 кг (4 группа);

Оргкомитет соревнований, главная судейская коллегия, Общественная организация «Митино за спорт», не несут ответственности за действия или бездействия участников соревнований, а также за их здоровье.

5. ПРОГРАММА, ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Ориентировочная программа:

12.00 – объявление начала регистрации участников.

12.30 Объявляется программа мероприятия. Представление судейского состава

Объявление о призах, о спонсорах.

13.00-14.00 Начало соревнования. Абсолютный стиль. Батлы участников 15-17 лет за выход в финал.

Вызываются по 2 участника. Параллельно стартует армреслинг.

Окончание первого этапа.

14.00-14.30 Мастер-класс от судьи. Мастер-класс от спонсора

14.30-15.30 Абсолютный стиль. Батлы участников 18+ за выход в финал

15.30-15.50 Мастер-класс от судьи. Розыгрыш от спонсора.

15.50. Объявления программы по кросс-фиту. Параллельно с кроссфитом – продолжается армрестлинг. Возрастные категории, упражнения. Судья показывает, как выполнить дисциплину.

16.00-17.00 Начало соревнования (кроссфит) Вызываются по 3 человека, категории чередуются:

А) юноши 16-17 лет

Б) девушки 16-17 лет

В) Юноши 18+

Г) Девушки 18+

На группу из 3 человек ориентировочное время – 5 минут.

Запускается первый человек, включается секундомер. По окончании челночного бега первым участником – запускается второй человек. Третий – после окончания челночного бега вторым участником.

17.00-17.40 –Батлы за победу в абсолютном стиле. 20 минут на категорию до 18 лет, 20 минут – старше 18 лет.

17.40-18.10 Окончание. Подведение итогов. Подготовка наград и грамот.

Проходят мастер-классы, выступления, викторины от спонсоров мероприятия.

18.10. Начало церемонии награждения:

Вручение благодарностей судьям и организаторам. Совместная фотосессия.

Соревнования проходят в личном зачёте.

Основу программы составляет:

1. Силовое троеборье (выходы на две руки на перекладине, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях). Выходы на две руки – 3 балла, подтягивание на турнике – 2 балла, отжимания на брусьях – 1 балл. Участник, набравший наибольшее количество баллов, считается победителем.

2. Кроссфит: юноши и мужчины:

- челночный бег 50 м.;
- берпи 20 раз;
- пресс 20 раз;
- рывок гири (16 кг.) 20 раз;
- прыжки на платформу 20 раз.

Кроссфит: девушки и женщины:

- челночный бег 50 м.;
- пресс 15 раз;
- приседания с гирей (8/16 кг.) 15 раз;
- прыжки на платформу 15 раз.

3. Абсолютка (Батлы). Батлы по 2 чел., победителей выбирают судьи.

4. Армреслинг: спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории, в разделах которой, находится его собственный вес. Соревнования проводятся лично в борьбе на правой и левой руках по действующим правилам в положении стоя с выбыванием после 2-х поражений.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Победителей и призёров награждают медалями, грамотами и памятными призами, руководство организации.

7. ЭТИКЕТ

Участники, зрители и болельщики соревнований должны строго соблюдать Правила соревнований.

Участники соревнований, зрители и болельщики должны корректно вести себя по отношению к публике, официальным лицам и оргкомитету.

Во время проведения соревнований зрителям и болельщикам не допускается оскорблять участников соревнований, судей и иных лиц.

Участникам, зрителям и болельщикам запрещается курить и употреблять спиртные напитки в местах проведения соревнования.