**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.

1. **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:**

18 июля 2015 года.

1. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет Общественная организация Митино за спорт, Общественная организация WorkOut Mitino, Молодёжная палата Митино.

1. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРЯДОК ДОПУСКА**

**К СОРЕВНОВАНИЯМ**

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

К соревнованиям допускаются:

* юноши 10-15 лет (1 группа);
* мужчины 16-17 лет (2 группа);
* мужчины 18 лет и старше (3 группа).

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

К соревнованиям допускаются:

* юноши 15-17 лет (1 группа);
* девушки15-17 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);

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

1. **ПРОГРАММА, ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

**СОРЕВНОВАНИЙ**

Ориентировочная программа:

11:00-11:30 – регистрация участников

11:30-12:00 – торжественное открытие соревнований

12:00-12:30 – силовое троеборье 1 группа (выходы на две)

- силовое троеборье 2 группа (подтягивания на перекладине)

- силовое троеборье 3 группа (отжимания на брусьях)

12:30-13:00 - силовое троеборье 2 группа (выходы на две)

- силовое троеборье 3 группа (подтягивания на перекладине)

- силовое троеборье 1 группа (отжимания на брусьях)

13:00-13:30 - силовое троеборье 3 группа (выходы на две)

- силовое троеборье 1 группа (подтягивания на перекладине)

- силовое троеборье 2 группа (отжимания на брусьях)

13:30-15:30 – абсолютка

13:30 – 13:50 – кроссфит 1 группа

13:50 – 14:10 – кроссфит 2 группа

14:10 – 14:30 – кроссфит 3 группа

14:30 – 14:50 – кроссфит 4 группа

14:50 – 15:10 – армреслинг 1 группа

15:10 – 15:30 – армреслинг 2 группа

15:30 – 15:50 – армреслинг 3 группа

15:50 – 16:10 – армреслинг 4 группа

16:30 - награждение

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 20 раз;
* приседания с гирей (8/16 кг.) 15 раз;
* прыжки на платформу 15 раз.

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

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

1. **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.