

«СОГЛАСОВАННО»

Директор департамента
культуры, спорта, туризма и
молодёжной политики
МО «Южно-Курильский
городской округ»


Н.А. Кудревская

« » 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СОК «Афалина»


Е.В. Медко

« » 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований
«Тест Купера»

1. Общие положения.

Соревнования по «Тест Купера», среди мужчин и женщин, проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СОК «Афалина» на 2020г.

Цели мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, популяризация силовых видов спорта, организация досуга населения и приобщение его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

«Тест Купера» – это комплекс упражнений не только проверит уровень физической подготовки, но и даст серьёзную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, заставит работать мышцы и покажет, к чему стремиться.

2. Организация и проведение.

Организатором соревнований по «Тест Купера» выступает МБУ «СОК «Афалина», при поддержке департамента КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,

Судья соревнований – Палюшкевич Анастасия Викторовна,

Секретарь соревнований – Бурлаченко Виктор Андреевич.

Для осуществления контроля и руководства на мероприятие могут дополнительно привлекаться участники, имеющие соответствующий опыт.

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.

Начало соревнований 29 ноября 2020г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, муниципальное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс «Афалина».

Регистрация участников соревнований в 10 часов 30 минут.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

В соревнованиях по «Тест Купера» могут принять участие все желающие от 14 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку.

Соревнования проводятся по следующим категориям:

- девушки от 14 лет до 25 лет;
- девушки от 26 лет;
- юноши от 14 лет до 25 лет;
- мужчины от 26 лет.

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия.

- Отжимание с широкой постановкой рук;
- Базовое упражнение для ног - выпады;
- Классический берпи;
- Скручивание лежа (пресса).

Общие особые условия:

Соревнования состоят из четырех кругов, в каждом из которых четыре упражнения, по 10 повторений каждое.

6. Условия определения победителя.

Соревнования личные. Победителем считается тот участник, который показал абсолютно лучший результат в своей категории, то есть по наилучшему общему времени за все 4 упражнения, набранных участниками соревнований.

Если у двух и более участников зафиксирован одинаковый результат, то победителем становится тот участник, у которого большее количество лучших результатов в упражнениях.

7. Награждение.

По окончании соревнований состоится церемония награждения победителей и призеров соревнований.

Победителя и призеров, занявших 1,2,3 место, награждают медалями, грамотами, подарочными абонементом.

1 место- 12 посещений, 2 место- 8 посещений, 3 место -6 посещений.

8. Условия финансирования.

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счет организатора мероприятия, муниципального бюджетного учреждения «Спортивного-оздоровительного комплекса «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

Заявки (приложение 1) на участие в соревнованиях по «Тест Купера» принимаются на электронную почту mby.sok.afalina@inbox.ru и на рецепции муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-оздоровительного комплекса «Афалина».

10. Спонсоры

Спонсоры получают право быть указанными в средствах массовой информации и рекламных объявлениях. А также принимают участие, учреждая призы, и другими видами содействия.

11. Информационная поддержка мероприятия

Информационная поддержка мероприятия обеспечивается общественно-политической газетой Южно-Курильского городского округа «На рубеже», официальным сайтом администрации МО «Южно-Курильский городской округ», официальным сайтом <https://sok-afalina.ru/>, на информационных стендах, а также посредством адресной рассылки.

Координатор мероприятия: Палюшкевич Анастасия Викторовна 8924-196-21-40.

29.11.2020г. в 11:00

ЗАЯВКА**на участие в соревнованиях по «Тест Купера».**

№	ФИО	Полных лет	вес	телефон
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Администратор _____ / _____ /
(ФИО)