«СОГЛАСОВАННО»

Начальник отдела
культуры, спорта и туризма
МО «Южно-Курильский
городской округ»

_____ С.В. Даниленко

«17» 01 2022г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШ «Афалина»

_____ Е.В. Медко

«17» 01 2022г

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира по CrossFit, посвященный международному женскому дню 8 марта

пгт. Южно-Курильск
2022 г.

1.Общие положения

Турнир по «CrossFit» - среди девушек и женщин, проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СШ «Афалина» на 2022г.

Цели мероприятия: пропаганды здорового образа жизни, организации досуга населения и приобщения его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

CrossFit – это мощная, быстрая круговая тренировка (упражнения повторяющиеся по кругу, замыкаясь в цепочку), которая предусматривает выполнение определенного комплекса упражнений за минимальное время, и позволяет проработать все группы мышц и сжечь лишние калории изрядно попотев. В комплексе используются нагрузки, направленных на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. В связи с этим подготовка по системе CrossFit делится на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио.

2. Организация и проведение

Организатором турнира по «CrossFit» выступает МБУ «СШ «Афалина», при поддержке Отдела КСТ МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,

Судья соревнований – Гудина Ольга Альбертовна,

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 турнира 7 марта 2022г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, МБУ «СШ «Афалина», тренажерный зал.

Регистрация участников турнира в 10 часов 40 минут.

4. Требования к участникам и условия их допуска

В турнире по CrossFit могут принять участие все желающие девушки и женщины от 14 лет и старше.

Турнир проводятся по следующим возрастным категориям:

- 1 категория — девушки от 14 до 35 лет;
- 2 категория – женщины от 35 лет и старше.

К турниру допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия

- ✓ Классические выпады;
- ✓ Классический берпи;
- ✓ Выброс грифа;
- ✓ Отжимания от пола;
- ✓ Пресс.

Общие особые условия: на выполнение упражнений дается 1 минута.

6. Условия определения победителя.

Соревнования личные. Победителем считается тот участник, который показал абсолютно лучший результат в своей категории в сумме по всем упражнениям, то есть по наибольшей сумме очков, 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 призёров соревнований.

Победители и призёры в отдельных видах упражнений занявшие 1,2,3 место, награждаются медалями, грамотами, подарочными абонементами.

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 «Спортивная школа «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

Заявки (приложение 1) на участие в турнире по CrossFit принимаются на электронную почту mby.sok.afalina@inbox.ru и на рецепции муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «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.

07.03.2022г. в 11:00

ЗАЯВКА

на участие в турнире по CrossFit

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

Администратор _____ /_____/