

«СОГЛАСОВАННО»

Вице-мэр
МО «Южно-Курильский
городской округ»
И.Л. Савочкина


« 21 » _____ 2020г.


«СОГЛАСОВАННО»

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


Н.А. Кудревская
« 21 » _____ 2020г.


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СОК «Афалина»


О.В. Еничев
« 21 » _____ 2020г.


ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований
по ABS посвященных
Международному женскому дню 8 марта

п.г.т. Южно-Курильск
2020 г.

1. Общие положения

Соревнования по «ABS» - среди девушек и женщин, посвященные Международному женскому дню 8 марта проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СОК «Афалина» на 2020 г. Цели мероприятия: пропаганды здорового образа жизни, организации досуга населения и приобщения его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

ABS (от Abdominal Back Spine) – это силовая тренировка мышц пресса в сочетании с упражнениями на укрепление спины и развитие гибкости. Результаты занятий становятся заметны очень быстро: сжигаются жировые отложения на животе и боках, пропадает целлюлит, укрепляется пресс, уменьшаются объемы талии, снижается масса тела.

2. Организация и проведение

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

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,

Судья соревнований – Горбань Евгения Анатольевна

Секретарь соревнований – Микитюк Кристина Анатольевна.

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

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.

Начало соревнований 7 марта 2020г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, п.г.т. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, муниципальное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс «Афалина».

Регистрация участников соревнований в 10 часов 40 минут.

4. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях по ABS могут принять участие все желающие девушки и женщины.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- 1 категория — от 14 до 25 лет;
- 2 категория — от 26 лет и старше.

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия

- ✓ Скручивание корпуса;
- ✓ Скручивание в кроссовере;
- ✓ подъем ног к рукам из положения лежа;
- ✓ подъем ног в упоре.

Общие особые условия:

На выполнение каждого упражнения дается 1 минута, считается количество повторений в протокол вносится как очки 1 повторение = 1 очко.

6. Условия определения победителя.

Соревнования личные. Победителем считается тот участник, который показал абсолютно лучший результат в своей категории в упражнениях, 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 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 «Спортивно-оздоровительного комплекса «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

Заявки (приложение 1) на участие в соревнованиях по ABS 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.

07.03.2020г. в 11:00

ЗАЯВКА**на участие в соревнованиях по ABS
с посвященных Международному дню 8 марта.**

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

Представитель _____ / _____ /
(ФИО)