«СОГЛАСОВАННО»

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

_____ Н.А. Кудревская

«21» 12 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СОК «Афалина»

_____ Е.В. Медко

«30» 11 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по CrossFit

п.г.т. Южно-Курильск
2020

1.Общие положения

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

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 соревнований по «CrossFit» 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 – Шатохина Екатерина Ивановна,

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 27 декабря 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 CrossFit могут принять участие все желающие девушки и женщины, юноши и мужчины от 14 лет и старше.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

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

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия

- ✓ Прыжки на скакалке;
- ✓ Классический берпи;
- ✓ Прыжки на тумбочку с отжиманиями;
- ✓ Выброс грифа;
- ✓ 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 «Спортивного-оздоровительного комплекса «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

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

27.12.2020г. в 11:00

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по CrossFit

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

Администратор _____ /_____/