Утверждаю:

Начальник управления физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Егрушов

**Положение**

**О проведении командных соревнований по кроссфиту «железная роза»**

**«Открытый кубок городского округа город Выкса»,**

**посвященного празднованию дня физкультурника**

**1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Соревнования кроссфит (далее – Соревнования) проводятся с целью:

1.1. Повышения уровня физической подготовленности

1.2. Пропаганда здорового образа жизни

1.3. Выявления победителей и популяризация кроссфита

1.4. Развития и укрепления отношений между различными спортивными секциями, населением

1.5. Повышения спортивного мастерства

**2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**:

2.1. Соревнования проводятся 9 августа 2014 года на стадионе «Металлург» городского округа город Выкса в 18.00 ч.

**3.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**

3.1. К участию допускаются все желающие старше 17 лет мужчины, имеющие допуск врача.

3.2. Соревнования проводятся в командном зачете. Состав команды 3 человека: 3 мужчины. Каждая организация может представить для участия в соревнованиях не более двух команд.

3.3. Деление участников по весовым категориям не производится.

3.4. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение:

3.4.1. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета соревнований, другим спортсменам, зрителям, может наказываться дисквалификацией или удалением с соревнований.

3.5. Оргкомитет оставляет за главным врачом соревнований право, при вероятности вреда здоровью спортсмена, безоговорочно снятия с участия в соревнованиях.

**4. ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ:**

4.1. Экипировка участников соревнований в обязательном порядке наличие спортивной формы. Участникам не разрешается выступать босиком;

4.2. Запрещается использовать лямки для тяг и подтягиваний, использовать вещества, улучшающие трения с соприкасаемой поверхностью на клеевой основе;

4.3.Разрешается использование мела и магнезии;

4.4. Приветствуется единая форма у команды.

**5. РЕГЛАМЕНТ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

 5.1.Регламент мероприятия:

 16.30:17.30 - Начало регистрации команд и участников;

 18:00 – Начало соревнований

5.2. Программа Соревнований будет включать КОМПЛЕК упражнений:

1. Перенос партнера из своей команды, любым способом (1-й номер несет 2-го, 2-й несет 3-го, и 3-й несет первого) 40м..

2.Подъем на грудь и толчок гантели 12 кг., 30 раз (15 левой, 15 правой рукой)

3.Скручивание на пресс, с набивным мячом 6 кг., 30 раз

4.Перепрыгивание через барьеры (три барьера по 80 см.,10 кругов)

5.Швунги со штангой от груди вверх, 30 кг. 20 раз

6.Берпи (прыжок в комбинации с отжиманием) 15 раз

7.Перенос гирь 16кг.,24кг. На площадку,20 м.

8. Бег 60 м.

9.Отжиманеи касанием груди, 20 раз

Организаторы оставляют за собой право изменить, добавить или убрать упражнения из комплекса.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

6.1. Команда с лучшим результатом становится первой (по наименьшему времени прохождения комплекса упражнений)

**7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

7.1. Команды, занявшие призовые места награждаются медалями, грамотами и призами от УФКиС.

7.2. Команда ,занявшая первое место, получают Кубок от УФКиС.

**8.ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ**

8.1. Расходы, связанные с проведением соревнования (оплата судейства, тех. и медперсонала, призы), за счет УФКиС.

8.2. Расходы, связанные с командированием команд (проезд, суточные, питание, проживание) за счет командирующих организаций.

**9.СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ, СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

9.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата спортсмена.

9.2. Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

9.3. Спортисмен является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

9.4. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, спортсмен обязан заранее уведомить судейский состав

9.5. Отказ в выполнении инструкций судьи, перебранки или попытки унизить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию участника с соревнований и/или будущих соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера спортсмена, его представителя, группы поддержки или гостя.

9.6. Судьи соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение участником задания в любой момент соревнований, если предполагают, что спортсмен находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающих.

9.7. Как только участник вступил на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.)

9.8.. Состав судейской коллегии:

- Главный судья соревнований;

- Судья – секретарь:

- Судья – информатор:

- Судьи – хронометристы;

- Судьи – ассистенты.

**10. ТРЕБОВАНИЕ О ЗАПРЕТЕ**.

10.1. Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официального спортивного соревнования запрещено оказывать противоправное влияние на результат официального спортивного соревнования. Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официального спортивного соревнования запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальное спортивное соревнование, в котором они принимают участие

**11.УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВОК:**

11.1. Регистрация команд будет проходить в день соревнований с 16.30 до 17.30 ,а также предварительно по электронному адресу ufkis.vyksa@mail.ru, по телефону (83177)32600.

В случае событий, не прописанного в данном положении, решение принимается судейской коллегией.

АНКЕТА УЧАСТНИКА.

ФИО;

Возраст;

Спортивный стаж;

Организацию, которую он представляет;

Контактные данные: электронная почта (id социальных сетей), телефон, домашний адрес;

Приложение №1

Пример упражнений для проведения соревнований по кроссфиту:

Завершите как можно больше повторений за 7 минут, по следующей схеме:

3 выброса со штангой 60 кг (135 фунтов)

3 подтягивания до касания грудью перекладины

6 выбросов со штангой 60 кг

6 подтягиваний до касания грудью перекладины

9 выбросов со штангой 60 кг

9 подтягиваний до касания грудью перекладины

12 выбросов со штангой 60 кг

12 подтягиваний до касания грудью перекладины

15 выбросов со штангой 60 кг

15 подтягиваний до касания грудью перекладины

18 выбросов со штангой 60 кг

18 подтягиваний до касания грудью перекладины

21 выброса со штангой 60 кг

21 подтягивание до касания грудью перекладины….. и т.д.

затем…

21-15-9 повт. на время:

Становая тяга, 60 кг

Отжимания от пола

Закончить как можно быстрее за 18 мин

15 запрыгиваний, 60 см

12 швунг, 55 кг

9 подносов ног к перекладине в висе

2 раунда на время:

40 пресс складка на полу

20+20 сумма вращений блина над головой, 25 кг

20 выбросов из положения глубокого приседа гири 16 кг

Жим лежа на полу 5\*5

На время:

50 двойных прыжков на скакалке

50 швунгов, 35 кг

25 отжимания в стойке на руках

50 подносов ног к перекладине

50 швунгов, 35 кг

50 двойных прыжков на скакалке

соревновательные комплексы могут включать следующие упражнения:

\* Приседания (с весом тела, со штангой на спине, на груди, над головой, на одной ноге, в ножницы)

\* Прыжок (в высоту, в длину с места, на тумбу, через тумбу, боковой)

\* Отжимания (в упоре на полу лежа, на брусьях, на гимнастических кольцах)

\* Бёрпи (прыжок в комбинации с отжиманием)

\* Отжимания в стойке на руках

\* Подтягивания на перекладине

\* Подъем по канату

\* Выход силой на кольцах, на перекладине

\* Подъем переворотом на перекладине

\* Подъемы корпуса из положения лежа на полу

\* Уголок

\* Двойные прыжки через скакалку

\* Жим штанги стоя, жимовой швунг, толчковый швунг

\* Становая тяга

\* Тяга сумо до подбородка

\* Подъем штанги на грудь (в стойку, в сед, с виса)

\* Рывок штанги (в стойку, в сед, с виса)

\* Трастер

\* Махи гирей

\* Рывок гири

\* Подъем на грудь и толчок гирь

\* Бег

\* Гребля

\* а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов.