Утверждаю:

Начальник управления физической

культуры и спорта

\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Егрушов

Положение

О проведении открытого командного Чемпионата городского

округа город Выкса по кроссфиту «Железная роза»,

посвященного празднованию Дня физкультурника, в рамках акции «Спорт против наркотиков».

**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 8 августа 2015 года на городском пляже «Беленький песочек» в районе «косы». Начало в 11.00 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.РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

4.1. Общую организацию и контроль за проведением соревнований осуществляет УФКиС администрации городского округа город Выкса.

4.2. Непосредственное проведение возлагается на судей.

**5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

5.1. Программа Соревнований будет включать КОМПЛЕК упражнений:

1. Бег с отягощением (в упряжки) 40 м;

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

3. Берпи (прыжок в комбинации с отжиманием) 15 раз, прыжок через барьер;

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

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

6.Перенос гирь,24кг. На площадку,20 м.

7. Бег 30 м, плавание 20-30 м;

8.Отжиманеи касанием груди, 20 раз

Организаторы оставляют за собой право изменить, добавить или убрать упражнения из комплекса. Участник выполняет последовательно все упражнения, переходя от одного выполненного упражнения к другому. Участник, не выполнивший очередное упражнение, к следующему упражнению перейти не имеет право. Время прохождения дистанции останавливается после выполнения всех упражнений командой.

Последовательность и порядок прохождения участниками упражнений не изменяется. Последовательность выхода команд на старт определяется после результата жеребьевки.

**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 кубками, грамотами и ценными призами от УФКиС администрации городского округа город Выкса.

7.2. Участники призовых команд, получают медали от УФКиС администрации городского округа город Выкса.

7.3. Предусмотрен приз самому сильному участнику, по мнению судейской коллегии.

**8.ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ**

8.1. Расходы, связанные с организацией, проведением соревнований, награждением соревнований, несет УФКиС администрации городского округа город Выкса.

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. Спортсмен 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 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 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. В случае спорных ситуаций решения оставляет за собой судейская коллегия.

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

**10.УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВОК:**

10.1. Заявки от команд направляются посредствам электронной почты или по факсу в срок до 7 августа 16.00. [ufkis.vyksa@mail.ru](mailto:ufkis.vyksa@mail.ru), факс (83177)32600, 910-1312676- Вадим Саратовцев.

**11. ТРЕБОВАНИЕ О ЗАПРЕТЕ:**

11.1. 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.