|  |
| --- |
| **Утверждаю:**  Председатель Комитета  по физической культуре и спорту администрации города Березники  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Бушмакин  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**Положение**

**о проведении первенства города Березники**

**по силовому Street Workout, посвященного 85-летию города Березники.**

**I этап**

**1. Общие положения**

Первенство города Березники по силовому Street Workout проводится согласно Календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Березники» на 2017 год.

С целью:

- Привлечение жителей города к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- Пропаганда уличного спорта на спортивных площадках города;

- Внедрение и развитие инновационных форм массовых спортивных соревнований;

- Пропаганды уличного спорта на площадках города.

1. **Место и сроки проведения**

Первенство города по силовому **Street Workout**  проводится в II этапа:

**- I этап** проведение тренировок и соревнований на городских площадках «Воркаут» – с **05.06. по 23.06.2017г.** (по графику)

**- II этап** открытое первенство города – **24.06.2017г. в 12.00**

Место проведения:

**I этап** на спортивных площадках: район Околица (за маг. «Магнит», ул.Мира, 170), стадион школы №10 (р. Быгель), на пересечении ул.Менделеева и ул.Челюскинцев, 81), Комсомольский парк, напротив КДЦ (ул.Л.Толстого, 50), площадка у МБУ ДО «СДЮСШОР по самбо и дзюдо» (ул.О.Кошевого, 7а), район МЖК (ул.Комсомольская, 3).

**II этап** на площадке «Воркаут» напротив КДЦ (ул.Л.Толстого, 50).

1. **Организаторы соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Комитет по физической культуре и спорту администрации города Березники. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

1. **Требования к участникам и их условия допуска**

К соревнованиям допускаются все желающие согласно категориям:10-13 лет, 14-17 лет, от 18 и старше, имеющие необходимую спортивную подготовку.

Экипировка участников соревнований в обязательном порядке предусматривает наличие спортивной формы – спортивный костюм.

Разрешается использование мела и магнезии.

Все уточнения относительно возможной экипировки будут даны непосредственно во время проведения тренировок.

1. **Программа соревнований**

**I этап**

**Даты и время указаны в графике проведения Приложение № 1.**

**Тренировочные дни.**

Обучение элементам: прыжки на скакалке, отжимания на полу, отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, подъём переворотом на высокой перекладине прямым хватом, выход силой на высокой перекладине прямым хватом, рывок гири 8 и 16 кг, приседания, пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз.

**День тестирования.**

**Категория 10-13 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: прыжки на скакалке за 1 минуту, отжимания на полу, отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, приседания за 1 минуту, пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета, между выполнением упражнений перерыв 10 секунд (для перехода на следующее упражнение). Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**Категория 14-17 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: отжимания на полу, отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, подъем переворотом на высокой перекладине прямым хват, выход силой на высокой перекладине прямым хватом, рывок гири 8 кг, пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета, между выполнением упражнений перерыв 10 секунд (для перехода на следующее упражнение). Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**Категория 18 лет и старше** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, подъем переворотом на высокой перекладине прямым хват, выход силой на высокой перекладине прямым хватом, рывок гири 16 кг, пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз.Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета, между выполнением упражнений перерыв 10 секунд (для перехода на следующее упражнение). Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**Категория девушки до 18 лет, девушки старше 18 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: прыжки на скакалке за 1 минуту, отжимания на полу, отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, приседания за 1 минуту, пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета, между выполнением упражнений перерыв 10 секунд (для перехода на следующее упражнение). Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**Программа II этапа будет издана отдельным положением.**

1. **Условия подведения итогов:**

Победители будут определены среди юношей и мужчин в трёх возрастных категориях: 10-13 лет; 14-17 лет; 18 и старше, а так же среди девушек в двух возрастных категориях: до 18 лет и старше 18 лет Победители будут выявлены по сумме баллов начисленных за количество повторений упражнений и за сложность элементов согласно балловой таблице Приложение №2.

1. **Награждение:**

Участники, занявшие призовые места в каждой возрастной группе награждаются грамотами КФКС и медалями, все участники соревнований награждаются памятными призами.

1. **Финансирование:**

Расходы, связанные с проведением соревнований, награждением победителей и участников несет КФКС администрации г.Березники.

1. **Обеспечение безопасности зрителей и участников:**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 61 – п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

1. **Порядок подачи заявок.**

Регистрация участников в день проведения соревнований. Дата и время регистрации в приложении №1. При себе иметь ксерокопию свидетельства о рождении или паспорта. Подробную информацию можно получить по телефону 23-22-25.

**Приложение №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Площадка | Дата | Время |
| Район Околица за магазином «Магнит» (ул.Мира, 170) | 5 июня  6 июня  7 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |
| Стадион СОШ №11 (бывшей школы №10), р.Быгель. | 6 июня  7 июня  8 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |
| На пересечении ул. Менделева и ул. Челюскинцев (30-ый магазин) | 13 июня  14 июня  15 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |
| Комсомольский парк напротив здания администрации ПАО «Уралкалий» | 14 июня  15 июня  16 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |
| МБУ ДО «СДЮСШОР по самбо и дзюдо» (ул.О.Кошевого, 7а) | 19 июня  20 июня  22 июня | Начало 12:00  Окончание 13:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 10:30 до 11:00  Начало соревнований 11:00 |
| Напротив КДЦ (ул.Л.Толстого, 50) | 20 июня  21 июня  22 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |
| Район МЖК (ул.Комсомольская, 3) | 21 июня  22 июня  23 июня | Начало 14:00  Окончание 15:00  Начало в 18:00  Окончание 19:00  Регистрация с 18:00 до 18:30  Начало соревнований 18:30 |

**Каждый участник может принять участие в тренировках и соревнованиях несколько раз, так же можно тренироваться на одной площадке, а участвовать в соревнованиях на другой площадке.**

**Приложение №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Балл за одно повторение в упражнении |
| 1 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 1 |
| 2 | Приседания за 1 мин. | 1 |
| 3 | Отжимания на полу | 1,5 |
| 4 | Отжимания на брусьях | 1,5 |
|  | Рывок гири 8 кг | 1,5 |
| 5 | Рывок гири 16 кг | 1,5 |
| 6 | Пистолет на одной ноге со сменой ноги один раз | 2 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине прямым хватом | 2 |
| 8 | Подъем переворотом на высокой перекладине прямым хватом | 3 |
| 9 | Выход силой двумя руками на высокой перекладине прямым хватом | 3 |

**Данное положение служит официальным вызовом на соревнования.**