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

**Положение**

**о проведении городских соревнований по «Street Workout».**

1. **Общие положения**

Городские соревнования по «Street Workout» проводятся в рамках мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании и алкоголизма, согласно Календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Березники» на 2017 год.

С целью:

- Привлечения учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- Пропаганды уличного спорта на площадках города.

1. **Место и сроки проведения**

**19 сентября 2017г**. 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:

Главный судья соревнований: Жолудев Э.А.

Главный секретарь соревнований: Кочева Е.Д.

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

К соревнованиям допускаются все желающие в возрасте от 10 до 16 лет, имеющие допуск врача и имеющие необходимую спортивную подготовку.

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

Разрешается использовать одну лямку для исполнения элементов, использовать вещества, улучшающие трения с соприкасаемой поверхностью на клеевой основе. Разрешается использование мела и магнезии.

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

1. **Программа соревнований:**

**19 сентября 2017 г.**

15.30-15.50 – регистрация участников

15.50-16.00 – проведение инструктажа по технике безопасности и прохождению этапов

16.00 – начало соревнований, показательные выступления

17.30 – закрытие соревнований, награждение победителей и призеров

**Категория 10-13 лет:**

**вид – Workout:** выполнить элементы на качество за 2 минуты в свободной связке: подтягивания верхним хватом, подъем переворотом, испанский выход силой, "крабы", "крокодильчик", стульчик, капитанский выход силой, удержание флажка на турнике, отжимания на брусьях, подтягивания нижним хватом. Последовательность выполнения и количество упражнений каждый участник определяет сам.

**вид – силовые упражнения:** 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. 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 14-16 лет:**

**вид – Workout:** выполнить элементы на качество за 2 минуты в свободной связке: выход принца на одну руку, выход силой на одну руку, выход силой на две руки, офицерский выход силой, флажок, горизонт, ласточка, передний вис, выход силой из под турника, "гробик", выход декстера, стойка на руках, выход силой на одну руку нижним хватом, выход силой на 2 руки нижним хватом, подъем переворотом не задевая турника ("перо"), подтягивания с уголком, подтягивания на одной руке, ласточка на одной руке, отжимания в стойке на руках. Последовательность выполнения и количество упражнений каждый участник определяет сам.

**вид – силовые упражнения:** 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. 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.

1. **Условия подведения итогов**

Победители и призеры будут определены в 2 возрастных категориях среди юношей: 10-13 лет и 14-16 лет. Победитель определяется в трех видах: **Workout** **и** **силовые упражнения** по сумме баллов начисленных за количество повторений упражнений (силовые упражнения) и за сложность элементов согласно балловой таблице Приложение №2 и №3.

1. **Награждение**

Участники, занявшие призовые места награждаются грамотами КФКС и медалями, победители в каждой группе дополнительно награждаются кубками. Возможно дополнительное награждение при наличии спонсорской помощи.

1. **Финансирование**

Расходы, связанные с проведением соревнований, награждением победителей 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 с 15.00. Для участников заявляющихся лично: при себе иметь ксерокопию свидетельства о рождении или паспорта, справку о допуске к соревнованиям от школьного врача и педиатра, для командных заявок: заявка, согласно приложения 1 заверенная врачом и руководителем учреждения. Так же можно подать предварительную заявку на электронный почтовый адрес [kfkis@yandex.ru](mailto:kfkis@yandex.ru) или на сайте ber-sport.ru. Образец предварительной заявки в Приложении №1. Подробную информацию можно получить по телефону 23-22-25 или 89824614261.

Приложение №1

**Форма заявки на участие в городских соревнованиях по «Street Workout»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Дата рождения | Виза врача |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Всего допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

МП

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

МП

Приложение №2

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

Приложение №3

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование элементов | Кол-во баллов |
| **Воркаут** |  |
| Подтягивания нижним хватом | 0,5 |
| Стульчик | 0,5 |
| Подъем переворотом | 1 |
| Подтягивание верхним хватом | 1 |
| Капитанский выход(игла) | 1 |
| Стойка на руках min (3 сек) | 1 |
| Отжимания на брусьях | 1,5 |
| Выход силой на одну руку | 2 |
| Выход силой на две руки | 2 |
| Отжимания в стойке на руках | 2 |
| Выход силой из-под турника | 2 |
| Гробик | 2 |
| Крабы (любые) | 2 |
| Крокодильчик min (3 сек) | 2 |
| Выход силой на одну руку нижним хватом | 2 |
| Подтягивания с уголком | 2,5 |
| Подъем переворотом не задевая турника (перо) | 2,5 |
| Выход декстера | 2,5 |
| Выход силой на 2 руки нижним хватом | 3 |
| Испанский выход силой | 3 |
| Офицерский выход силой | 3 |
| Выход принца на одну руку | 3 |
| Ласточка min (3 сек) | 3 |
| Горизонт от земли min (3 сек) | 4 |
| Горизонт от брусьев min (3 сек) | 4 |
| Ласточка на одной руке min (3 сек) | 5 |
| Подтягивание на одной руке | 5 |
| Флажок min (3 сек) | 5 |
| Передний вис min (3 сек) | 5 |
| Горизонт на турнике min (3 сек) | 5 |

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