

УТВЕРЖДАЮ:  
ВРИО директора  
МАУ ДО «ДЮСШ «Кристалл»

\_\_\_\_\_ К.К. Лысенко  
«    »                    2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель комитета  
по физической культуре и спорту  
администрации г.Березники  
\_\_\_\_\_ А.В.Бушмакин  
\_\_\_\_\_ 2018 г.



**Положение  
о проведении первенства города Березники  
по силовому Street Workout.  
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 2018 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.

**2. 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 **13.06. по 29.06.2018г.** (по графику)
- **II этап** открытое первенство города – **30.06.2018г. в 12.00**

Место проведения:

**I этап** на спортивных площадках: стадион школы №11 (бывшей СОШ №10) (р. Быгель), на пересечении ул.Менделеева и ул.Челюскинцев, район МЖК (ул.Комсомольская, 3), ул.Потемина,6, ул.Пятилетки, 128 (недалеко от кафе-гриль «Гоголь-Моголь»).

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

**3. Организаторы соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Комитет по физической культуре и спорту администрации города Березники и МАУ ДО «ДЮСШ «Кристалл». Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

**4. 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.

**5. 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 и низкой перекладине прямым хватом, выход силой на

высокой перекладине прямым хватом, приседания, удержание уголка на брусьях и шведской стенке, упражнение на пресс.

#### **День тестирования.**

##### **Категория юноши**

**до 13 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: прыжки на скакалке за 1 минуту, отжимания на полу, подтягивания на низкой перекладине прямым хватом, приседания за 1 минуту, удержание уголка на шведской стенке (на время), упражнение на пресс за 30 сек. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета. Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**14-17 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: отжимания на полу, отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, выход силой на высокой перекладине прямым хватом, удержание уголка на брусьях (на время), приседания за 1 минуту, упражнение на пресс за 30 сек. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета. Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**18 лет и старше** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: отжимания на брусьях, подтягивания на высокой перекладине прямым хватом, выход силой на высокой перекладине прямым хватом, удержание уголка на брусьях (на время), упражнение на пресс за 30 сек. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений для зачета. Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

##### **Категория девушки**

**до 18 лет** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: прыжки на скакалке за 1 минуту, отжимания на полу, подтягивания на низкой перекладине прямым хватом, приседания за 1 минуту, удержание уголка на шведской стенке (на время), упражнение на пресс за 30 сек. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений. Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

**18 лет и старше** выполнить упражнения на максимальное количество повторений: прыжки на скакалке за 1 минуту, отжимания на полу, подтягивания на низкой перекладине прямым хватом, приседания за 1 минуту, удержание уголка на шведской стенке (на время), упражнение на пресс за 30 сек. Каждый участник выбирает 3 вида упражнений. Последовательность выполнения выбранных упражнений каждый участник определяет сам.

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

#### **6. Условия подведения итогов:**

Победители будут определены среди юношей и мужчин в трёх возрастных категориях: до 13 лет; 14-17 лет; 18 и старше, 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. Если в группе будет более трех участников, то группа будет объединена с более старшей группой.

#### **7. Награждение:**

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

#### **8. Финансирование:**

Расходы, связанные с проведением соревнований, награждением победителей и участников несет МАУ ДО «ДЮСШ «Кристалл» в рамках выделенных средств на иные цели на 2018 год.

#### **9. 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 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **10 Порядок подачи заявок.**

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

**Приложение №1**

Площадка	Дата	Время
На пересечении ул. Менделеева и ул. Челюскинцев (30-ый магазин)	Тренировки 13 и 14 июня Соревнования 15 июня	Начало в 18:00 Окончание 19:30 Регистрация с 18:00 до 18:30 Начало соревнований 18:30
ул.Пятилетки, 128 (недалеко от кафе-гриль «Гоголь-Моголь»)	Тренировки 18 и 19 июня Соревнования 20 июня	Начало в 18:00 Окончание 19:30 Регистрация с 18:00 до 18:30 Начало соревнований 18:30
Район МЖК (ул.Комсомольская, 3)	Тренировки 20 и 21 июня Соревнования 22 июня	Начало в 18:00 Окончание 19:30 Регистрация с 18:00 до 18:30 Начало соревнований 18:30
Стадион СОШ №11 (бывшей школы №10), р.Быгель.	Тренировки 25 и 26 июня Соревнования 27 июня	Начало в 18:00 Окончание 19:30 Регистрация с 18:00 до 18:30 Начало соревнований 18:30
ул.Потемина, 6	Тренировки 27 и 28 июня Соревнования 29 июня	Начало в 18:00 Окончание 19:30 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	Отжимания на полу	1
3	Приседания за 1 мин.	1
4	Упражнение на пресс	1
5	Отжимания на брусьях	1,5
6	Подтягивания на низкой перекладине прямым хватом	1,5
7	Подтягивания на высокой перекладине прямым хватом	2
8	Выход силой через 1 руку на высокой перекладине прямым хватом	2,5
9	Удержание уголка	1,5 за 1 сек.

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