

**Положение**

**о проведении открытого личного турнира Пермского края**

**по функциональному многоборью,**

**среди юношей, девушек и мужчин.**

1. **Цели и задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни и организация досуга.

- Привлечение жителей города Березники и районов Пермского края к занятиям спортом.

- Популяризация здорового образа жизни в городе Березники и районах Пермского края.

- Выявление лучших спортсменов.

1. **Место и время:**

Место проведения: г. Березники бассейн «Кристалл» Карла Маркса 66.

Соревнования проводятся 07 декабря 2014 года,

Регистрация участников с 12-00 до 13-00.

Начало соревнований в 13-30.

Регламент выступлений будет составлен после предварительных заявок в группе «CrossFit функциональный тренинг в г. Березники» <http://vk.com/crossfitbrz>.

1. **Требования к участникам:**

К соревнованиям допускаются мужчины и женщины от 16 лет и старше.

Участники должны иметь копию или оригинал свидетельства о рождении или паспорт;

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены от спортивных и фитнес клубов, спортивных школ городов, районов, а так же спортсмены, занимающиеся самостоятельно.

Допускается любое количество спортсменов от одной организации или территории.

Стартовый взнос для мужчин и женщин – 200 руб. Юноши и девушки до 18 лет стартовый взнос не платят.

1. **Номинации участников:**
* Девушки.
* Мужчины.
* Юноши до 18 лет (без стартового взноса).
1. **Экипировка участников:**

Экипировка участников соревнований в обязательном порядке предусматривает наличие шапочки для плавания, спортивных плавок для мужчин и купальника для девушек.

Запрещается использование ласт, лопаток для плавания.

Разрешается пользоваться очками для плавания, зажим для носа и берушами.

1. **Программа соревнований:**

Программа соревнований будет состоять из 3 этапов.

По замыслу организаторов один комплекс состоит из 5 - 6 упражнений.

Программа задания и последовательность упражнений полностью будет представлена непосредственно перед стартом.

Упражнения:

* Бёрпи.
* Отжимания.
* Скакалка.
* Пресс.
* Приседания.
* Подтягивания.
* Плаванье.

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

1. **Определение победителей:**

Комплекс упражнений будет выполняться на время или на количество повторений за отведённый промежуток времени. Все участники проходят 2 этапа. Победители определяются по итогам прохождения всех этапов.

При наличии участников, показавших одинаковое количество повторений (время прохождения дистанции), победителем считается тот участник, который набрал больше первых мест в отдельных упражнениях. Если их количество так же одинаково, то по количеству вторых мест в отдельных упражнениях и т.д.

1. **Награждение победителей:**

Победители и призеры в личном зачете награждаются медалями, дипломами, а так же призами и подарками.

1. **Руководство турнира:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований:

Гл. судья соревнований – Бауэр Андрей (Березники).

Гл. секретарь соревнований – Илья Гонин (Березники).

1. **Заявки**

Заявки принимаются до 06 декабря 2014 г. включительно группу «CrossFit функциональный тренинг в г. Березники» http://vk.com/crossfitbrz.

Вся новая информация в группе, в контакте «CrossFit функциональный тренинг в г. Березники» <http://vk.com/crossfitbrz>.

Спонсор соревнований Бассейн "Кристалл" г. Березники.

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