



«Согласовано»  
Заместитель главы администрации  
Свердловского района г. Перми  
И.В. Новосёлова

## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по кроссфиту для жителей Свердловского района города Перми

**Кроссфит – это система функциональной тренировки, которая подходит и мужчинам, и женщинам, вобравшая в себя элементы различных видов спорта, таких как: атлетика, гимнастика, фитнес, аэробика. В кроссфит входят различные упражнения, развивающие такие показатели, как: выносливость, силу, гибкость, скорость.**

### *Цели и задачи*

- Поддержание спортивной активности молодёжи и популяризация спортивного направления кроссфит среди жителей Свердловского района.
- Пропаганда здорового образа жизни,
- Популяризация кроссфита среди жителей Свердловского района.
- Выявление лучших спортсменов.

### *Сроки и место проведения*

Соревнования по кроссфиту проводятся 13 ноября 2020 г. на уличной спортивной площадке по адресу: ул. Фонтанная, 9-14.

В 15-30 старт возрастной группы 10-13 лет

В 16-10 старт возрастной группы 14-16 лет

В 17-00 старт возрастной группы 17-35 лет

В 17-40 старт возрастной группы 36-45 лет

### *Участники соревнований.*

К участию в соревнованиях допускаются жители Свердловского района в возрасте от 10 до 45 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку и не имеющие медицинских противопоказаний.

Соревнования проходят в следующих возрастных категориях:

1. 10-13 лет
2. 14-16 лет
3. 17-18 лет
4. 36-45 лет

Для возрастных категорий 10-13, 14-16 лет соревнования командные. Состав команды 4 человека. В состав команды должна входить одна девушка.

Для возрастных категорий 17-35 и 36-45 лет соревнования командные и индивидуальные. Состав команды 2 человека. Для девушек и женщин данной возрастной категории соревнования проводятся только в индивидуальном зачете.

Спортивная одежда и обувь участников должна соответствовать погодным условиям и обеспечивать их безопасность.

Спортивный инвентарь и оборудование – предоставляется оргкомитетом соревнований.

Участники должны быть в средствах индивидуальной защиты – маске, а так же соблюдать эпидемиологические требования.

### *Программа соревнований*

Соревнования включают в себя упражнения\*:

- приседания (с весом тела, с отягощением на груди),
- пресс (1 минута),
- прыжки на скакалке (1 минута),
- челночный бег (1 минута),
- подтягивание,

- прыжок в длину с места,
- гиря.
- бёрпи (1 минута)

\* оргкомитет оставляет за собой право вносить изменения в программу соревнований в сторону увеличения или уменьшения этапов, замену этапов в связи с погодными условиями.

Соревнованиями предусмотрена круговая смена выполнения упражнений.

### **Организаторы соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований по кроссфиту осуществляет отдел культуры, спорта и молодежной политики администрации Свердловского района г. Перми. Непосредственное проведение возлагается на ООО «Система». Координатор - Татьяна Николаевна Евсеева. Главный судья соревнований: Светлана Юрьевна Балобанова - Мастер спорта по плаванию.

### **Определение и награждение победителей**

Победители определяются в командном и личном первенстве.

Победителем становится команда или спортсмен, набравший наибольшее количество баллов на этапе.

В каждой категории определяется три призовых места.

Победители и призеры награждаются дипломами и подарками.

### **Заявка**

Предварительные заявки принимаются на электронную почту [kexperm@yandex.ru](mailto:kexperm@yandex.ru) до 12 ноября 12.00  
Заявка обязательна!

Форма заявки детских команд.

Образовательное учреждение: \_\_\_\_\_

ФИО участника	возраст	Допуск врача

Сопровождающий \_\_\_\_\_

Форма заявки для взрослых команд от 17 лет.

1. ФИО возраст
2. ФИО возраст

Индивидуальная заявка для участников от 17 лет.

ФИО возраст

При регистрации на соревнованиях участникам от 17 лет необходимо предъявить документ, подтверждающий личность участника: паспорт, студенческий или военный билет, водительские права.

### **Контактная информация**

Контактный телефон 290-29-90 – Татьяна Николаевна Евсеева.