СОГЛАСОВАНО Начальник отдела молодежной политики	СОГЛАСОВАНО Президент федерации силовых видов спорта ХМАО-Югры «АйронМэн-Югра»	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ «ЦСП «Сибирский легион»
_____Е.Г. Лаптев «____» _____ 2019 г.	_____А.В. Кожекин «____» _____ 2019 г.	_____А.В. Сенин «____» _____ 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении командных соревнований по функциональной выносливости «Кубок тотальной крепости», посвященных празднованию «Дня молодежи»

1. Цели и задачи

Командные соревнования по функциональной выносливости «Кубок тотальной крепости», посвященные празднованию «Дня молодежи» (далее - соревнования) проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде, повышения профессионального уровня талантливой молодежи города Сургута.

Задачи:

- популяризация, поддержка и развитие силовых видов спорта и содействие их массовому развитию на территории города Сургута и ХМАО – Югры;
- пропаганда командных комплексных состязаний по функциональной выносливости;
- выявление сильнейших команд.

2. Руководство

Общее руководство осуществляет муниципальное бюджетное учреждение «Центр специальной подготовки «Сибирский легион».

Соорганизатор соревнований - федерация силовых видов спорта ХМАО-Югры «АйронМэн-Югра».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Михаил Рудой

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 29 июня 2019 г. на площадке перед ТЦ СИТИ МОЛЛ, ул. Югорский тракт.

Регистрация спортсменов: 11.00 - 11:30ч. (позже заявки не принимаются).

Начало соревнований: 12.00ч.

4. Участники соревнований

4.1. В соревнованиях принимают участие спортсмены не моложе 18 лет.

4.2. К участию в соревнованиях допускаются команды, прошедшие регистрацию. Состав команды: 4 мужчины, 2 женщины и 1 судья.

4.3. Для каждой команды необходим единый стиль в одежде либо форма с единым логотипом (надписью) или отличительным знаком.

5. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся в командном зачете. Очерёдность выступления команд определяется в ходе жеребьёвки.

Соревнования состоят из 10 упражнений.

1 упражнение - «Шиномонтаж»

Команде необходимо по команде судьи перевернуть покрышку весом 300 кг. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

2 упражнение - «Бронеживот»

Подъем туловища с бревнами, связанными одной цепью. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

3 упражнение - «Сканатка»

Групповые прыжки через канат (в форме большой скакалки). Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

4 упражнение - «Чемоданы лесоруба»

Перенос 2-х бревен длиной 3 метра на общее расстояние. Учитывается максимальное количество кругов (восьмерка) за 2 минуты.

5 упражнение - «Броненоги»

Командное приседание с бревном длиной 4-5 метров. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

6 упражнение - «Горячая гигантская картошка»

1 вариант упражнения: перебрасывание набивного меча весом 10-12 кг. через барьер.

2 вариант упражнения: из положения сидя (на усмотрение организаторов).

Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

7 упражнение - «Сорокопрыжка»

Командные перепрыгивания в связке через скамейку или бревно длиной 5 метров. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

8 упражнение - «Ось Аполлона»

1 вариант упражнения: команде необходимо выполнить упражнение «Становая тяга» с штангой «Ось Аполлона». Гриф диаметром 5 см, весом около 250 кг, в виде колес и гимнастических дисков. В этом случае максимальное количество одновременно выполняющих упражнение человек, не должно превышать 3. В команде могут происходить смены.

2 вариант упражнения: подъем специальной платформы с закрепленным на ней грифом «Ось Аполлона» и установленным автомобилем. В этом варианте можно выполнять упражнение всей командой. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

9 упражнение - эстафета «Островок»

Передача гимнастических дисков весом 15 кг по принципу цепочки. Учитывается максимальное количество пройдённых кругов. 1 круг дистанции - 5 метров. Время на выполнение упражнения - 2 минуты. Возможны изменения и дополнения содержания упражнений.

10 упражнение – «Пирамида»

Команде необходимо переносить 5 покрышек весом по 60,70,80 кг, одетых на 2 шпиля высотой 1м.80 см. Учитывая максимальное количество повторений за 2 минуты.

6. Подведение результатов

6.1. Команда-победитель определяется по наилучшему результату путем суммарных вычислений по каждому упражнению.

6.2. За выполнение упражнений не по регламенту установленных правил начисляются штрафные баллы либо вычет из общего результата по итогу упражнения. Данное решение принимает главный судья соревнований, а также судья упражнения.

6.3. Все спорные вопросы решаются по ходу соревнований путём подачи претензий в главную судейскую коллегию. Претензия будет рассмотрена судейской коллегией незамедлительно.

7. Награждение

7.1. Команды, занявшие призовые места, награждаются в соответствии с занятым местом дипломами, кубками, медалями, а также памятными подарками от спонсоров соревнований.

7.2. Все команды награждаются дипломом участника.

7.3. В программе соревнований предполагаются дополнительные награды командам за креативность и яркость единого стиля в одежде или нестандартности в подборе единой формы.

8. Заявки на участие

Предварительные заявки подаются по форме (приложение 1) до 29.06.2019г. на e-mail: korol-anastasiya@inbox.ru

Предварительные заявки от спортсменов ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Оригинал заявки предоставляется в день соревнований на регистрации.

Контактное лицо – Онуляк Анастасия Анатольевна

Контактный телефон – 8 (3462) 50-30-88

Настоящее Положение служит официальным вызовом на соревнования.

Приложение 1
к положению проведении командных соревнований по функциональной выносливости «Кубок тотальной крепости», посвященных празднованию «Дня молодежи»

ЗАЯВКА

на участие в командных соревнованиях по функциональной выносливости «Кубок тотальной крепости», посвященных празднованию «Дня молодежи»

От команды _____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Контактный телефон
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Руководитель организации, контактное лицо _____/_____
(подпись) (ФИО)

«_____»_____2019г.

Контактный телефон представителя команды.

.