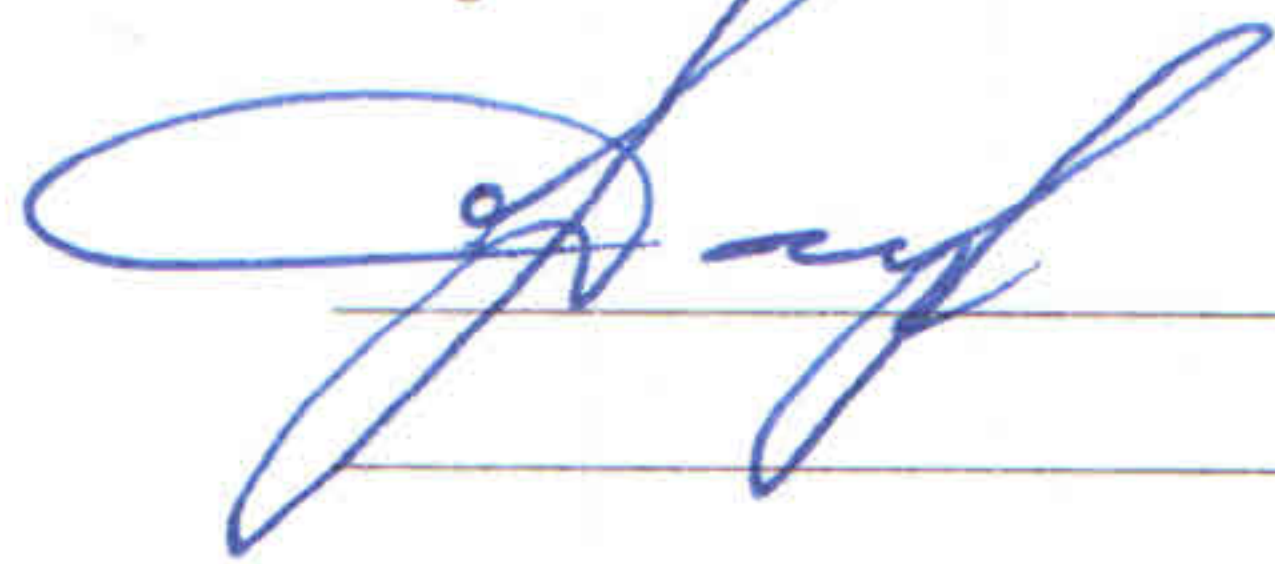


СОГЛАСОВАНО
Заместитель Главы Администрации
города Глазова по социальной политике



О.В. Станкевич
2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления культуры, спорта и
молодежной политики Управления
Администрации города Глазова
Ю.В. Афонин
2016 года



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении 1 городских соревнований по воркауту
среди подростков и молодежи города Глазова
на призы Госкорпорации «Росатом»
в честь празднования Дня города-2016

Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация новых форм занятий физической культурой среди молодежи и организация активного досуга;
- совершенствование мастерства участников и определение сильнейших представителей воркаута в городе Глазове.

Место и время

Соревнования по воркауту проводятся 10 сентября 2016 года с 12.00 до 15.00 часов на стадионе МУ СКК «Прогресс». Сбор и регистрация участников за центральной трибуной с 12.00 часов. Разминка с 12.30 до 12.50 час. Начало соревнований в 13.00 часов. Главный судья соревнований Баженов Александр Витальевич, т. 89127607710.

Участники

К участию в соревнованиях в личном зачете приглашаются все желающие юноши, любители занятий на гимнастических снарядах, прошедшие предварительную подготовку и имеющие медицинский допуск к участию в соревнованиях по воркауту.

Для участия в командном первенстве приглашаются произвольные команды друзей, а также команды учащихся от школ, СУЗов и ВУЗов города Глазова. Состав команды 3 человека, все участники по возрастным группам: 14-15 лет, 16-17 лет, 18 лет и старше.

Программа соревнований

1. Воркаут-фристайл (личное первенство; турник, брусья).
2. Отжимание на брусьях (командное первенство).
3. Подтягивание на турнике (командное первенство).
4. Личное первенство сильнейших участников в подтягивании на перекладине и отжимании на брусьях в номинации – «Абсолютный рекордсмен Дня города!».

Правила соревнований

1. Воркаут-фристайл - (свободный стиль упражнений) – каждый из участников может выполнить свободную программу, состоящую из нескольких элементов, т.е. участник делает те упражнения, которые он лучше всего умеет делать на турнике или брусьях по произвольной схеме. Время выполнения - до 2-х минут.

Оценка каждого участника будет происходить по нескольким критериям: по качеству исполнения, технике, зрелищности, количеству и сложности выполненных элементов. А также вручается специальный приз «Приз зрительских симпатий!» по решению болельщиков (аплодисменты).

2. Отжимания на брусьях - Все 3 участника одновременно запрыгивают на брусья и по очереди начинают отжимания. Участники сами определяют кто, по сколько раз и в каком порядке должен отжаться, при этом пока кто-то один отжимается - все продолжают держаться за брусья руками. При отжимании на брусьях спортсмен при подъеме корпуса

должен полностью разгибать локоть и при опускании корпуса угол сгибания руки в локте должен быть не менее 90 градусов!

Касание земли одного из участников, до окончания выполнения упражнения третьим последним участником – означает проигрыш всей команды!

Результат команды составляет сумма отжиманий 3-х участников.

3.Подтягивания на турнике - Все участники подтягиваются по очереди и при этом вся команда висит на турнике! Участники сами определяют кто, по сколько раз и в каком порядке должен подтянуться. При подтягивании участник обязан полностью разгибать руки при опускании, а при подъеме корпуса подбородок должен быть выше турника и без рывков!

Касание земли одного из участников, до окончания выполнения упражнения третьим последним участником – означает проигрыш всей команды!

Результат команды составляет сумма отжиманий 3-х участников.

Определение победителей и награждение

По итогам соревнований призами Госкорпорации «Росатом» награждаются: фристайл – за 1,2,3 место в трех возрастных группах и 1 «приз зрительских симпатий». Командное первенство – за 1,2,3 место на турнике и брусьях в трех возрастных группах. Специальные призы за абсолютный рекорд Дня города: турник-1 место, брусья - 1 место.

Заявки

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в отдел физической культуры и спорта по тел. 8(34141)66-108, эл. адрес: sport01@glazov-gov.ru.

Участники, заполняют заявки на регистрации участников до 11.30 час.

Командные заявки от школ, колледжей и ВУЗов, подписанные врачом и руководителем организации, подаются в день проведения на месте регистрации за 30 мин. до начала соревнований Главному судье соревнований.

ОРГКОМИТЕТ