Приложение №1

к распоряжению муниципального казенного учреждения «Комитет социальной политики администрации городского округа муниципального образования – «город Тулун»

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. №\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ ПЕРВЕНСТВА ГОРОДА ТУЛУНА ПО КРОССФИТУ, ПОСВЯЩЕННОГО ДНЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФЛАГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

1. **Общее положение**
	1. Первенство города Тулуна по кроссфиту, посвященное дню Государственного флага Российской Федерации (далее – Первенство) проводится в целях:
		1. Популяризации и развития физической культуры и спорта в г. Тулуне;
		2. Патриотического воспитания населения;
		3. Активного привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. **Руководство проведения Первенства**
	1. Общее руководство проведения Первенства осуществляет муниципальное бюджетное учреждение «Центр физической культуры и спорта города Тулуна» (далее - МБУ «ЦФКиС города Тулуна»). Непосредственное проведение Первенства возлагается на судейскую коллегию.
	2. Главный судья – и.о. директора МБУ «ЦФКиС города Тулуна» Кружешвилов Алексей Олегович.
	3. Главный секретарь – инструктор-методист МБУ «ЦФКиС города Тулуна» Букин Максим Николаевич.
3. **Время и место проведения**
	1. Первенство проводится 22 августа 2018 года в городе Тулуне по адресу: ул. Урицкого 13а/1, на территории прилегающей к физкультурно-оздоровительному комплексу «ОлимпИЯ» (далее - ФОК «Олимп ИЯ»).
	2. Регистрация участников с 10:00 час. до 10:30 час.
	3. Осмотр полосы препятствий с 10:30 час. до 10:50 час.
	4. Торжественное открытие 11.00 час.
	5. Старт в 11:20 час.
4. **Участники**
	1. В Первенстве принимают участие:
		1. Юноши 14-18 лет;
		2. Мужчины 19 лет и старше;
		3. Девушки 16 лет и старше.
5. **Программа Первенства**
	1. Полоса препятствий, состоящая из восьми этапов, которую необходимо преодолеть за наименьшее количество времени. Регламент. По свистку судьи участник начинает движение со старта и в последующем от этапа до этапа, выполняет упражнения или преодолевает препятствия. Перед стартом судья проверяет форму одежды и снаряжение, готовность участника к выполнению программы, а также инвентарь и снаряды.
	2. Первый этап «Баллон»:
		1. Участник бежит со старта до точки «А» (бег свободный) на расстояние 30 метров, на котором расположена покрышка весом 50 кг. Девушки 16 лет и старше бегут (бег свободный) до точки «В» на расстояние 100 метров.
		2. Кантование покрышки весом 50 кг. переворачиванием от точки «А» до точки «Б» на расстояние 30 метров. Регламент. Участник подходит к покрышке весом 50 кг., подсев к покрышке, участник берёт её руками снизу. Выпрямляя ноги, он поднимает покрышку до вертикального положения, после чего перекидывает покрышку на противоположную сторону в направлении следующего этапа. После падения покрышки участник снова подходит к ней и повторяет упражнение до тех пор, пока снаряд не пересечёт линию этапа (покрышка должна полностью пересечь линию этапа). Примечание - запрещается перемещать покрышку перекатыванием, вращением, любым другим, отличным от указанного в положении способа.
	3. Второй этап «Прыгун»:
		1. Участник бежит от точки «Б» до точки «В» (бег свободный) на расстоянии 40 метров;
		2. Добегает до установленной тумбы и начинает прыжки: толкается двумя ногами запрыгивая на тумбу и спрыгивает, выполняет 10 повторений.
	4. Третий этап «Берпи»:
		1. Участник бежит от точки «В» до точки «Г» (бег свободный) на расстоянии 30 метров;
		2. Добегает до точки «Г» и начинает упражнение «Берпи». Регламент. Принимает упор лежа, делает отжимание, присест и прыжок в верх, выполняет 10 повторений.
	5. Четвертый этап «Болото»:
		1. Участник преодолевает участок из точки «Г» до точки «Д», сделанный из покрышек автомобильных колес наступая в центр каждой покрышки.
	6. Пятый этап «Воркаутер»:
		1. Участник, прибыв на точку «Д» выполняет два вида упражнений:
			1. Упражнение на пресс с блином юноши 14-18 лет - весом 5кг., мужчины 19 лет и старше - весом 10 кг. Девушки 16 лет и старше делают упражнение без блина. Регламент. Участник берет в руки блин, ложится на гимнастическую скамью и начинает делать упражнение на пресс вытягивая блин от груди до указателя задевая его;
			2. «Рукоход». Регламент. Участник виснет на лестнице расположенной параллельно земли на расстоянии 2 и 2,2 метра и начинает перехватываться руками за перекладины, преодолевая всю лестницу. Девушки 16 лет и старше проходят половину дистанции.
			3. За каждую не пройденную перекладину штраф - 1 секунда.
	7. Шестой этап «Гиря»:
		1. Русские махи гирей весом 16кг., девушки 16 лет и старше делают махи гирей весом 12 кг. Регламент. Участник добегает до этапа «Е» встает напротив гири, взяв её двумя руками за рукоять, начинает выполнять маховые движения гири на прямых руках, раскачивая гирю перед собой с максимальной амплитудой из нижней точки вверх. В конечной точке гиря должна находится чуть выше горизонтальной плоскости уровня головы, при этом туловище, колени и тазобедренный суставы должны быть выпрямлены. Во время выполнения упражнения гиря на пол не ставится, выполняется 10 повторений. Примечание –повтор не засчитывается, если при выполнении маха гиря не была поднята до верхней точки; если ноги и туловище не были выпрямлены; если махи выполняются согнутыми руками; если после повторения участник поставил гирю на пол, то отсчёт повторений обнуляется и начинается сначала.
	8. Седьмой этап «Сендбэг»:
		1. Перенос сэндбэга на плече от точки «Ж» до точки «З» и обратно. Регламент. Участник бежит от точки «Е» до точки «Ж» (бег свободный) на расстоянии 40 метров, берет «Сендбэг» (мешок с песком 20 кг. и 10 кг. для девушек от 16 лет и старше) на плечо и переносит его от точки «Ж» до точки «З» и обратно.
	9. Восьмой этап «Баллон»:
		1. Участник бежит от точки «Ж» до точки «Б» (бег свободный) на котором расположена покрышка весом 50 кг. Девушки 16 лет и старше от точки «Ж» до финиша.
		2. Кантование покрышки весом 50 кг., переворачиванием от точки «Б» до точки «А» на расстояние 30 метров. Регламент. Участник подходит к покрышке весом 50 кг., подсев к покрышке, участник берёт её руками снизу. Выпрямляя ноги, он поднимает покрышку до вертикального положения, после чего перекидывает покрышку на противоположную сторону в направлении следующего этапа. После падения покрышки участник снова подходит к ней и повторяет упражнение до тех пор, пока снаряд не пересечёт линию этапа (покрышка должна полностью пересечь линию этапа). Примечание - запрещается перемещать покрышку перекатыванием, вращением, любым другим, отличным от указанного в положении способа.
		3. Закончив кантование покрышки весом 50 кг., участник бежит от точки «А» до финиша (бег свободный).

1. **Финансовые расходы**
	1. Финансирования расходов по проведению Первенства осуществляется за счет местного бюджета в рамках реализации муниципальной программы города Тулуна «Физическая культура и спорт».
2. **Награждение**
	1. Участники каждой категории, занявшие I – III места награждаются медалями, грамотами и призами.
3. **Отборочный этап**
	1. По итогам проведения Первенства города Тулуна по кроссфиту, посвященного дню Государственного флага Российской Федерации, будет проведен отборочный этап в состав команды для участия в областных соревнованиях по кроссфиту.