

Положение

О проведении командных соревнований по кроссфиту среди участников профильных смен.

Кроссфит - силовой функциональный тренинг, специальная система тренировок, назначение которой является приобретение отличной общей физической подготовки. Кроссфит предназначен на увеличение стойкости и выносливости, реакции и взрывной силы. В целом Кроссфит это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений разработанных для проработки всех мышечных групп. Кроссфит имеет огромное множество упражнений: - упражнения с собственным весом(приседания, запрыгивания, берпи, отжимание, скакалка, выпады) -упражнения со снарядами(уголок на брусьях, подтягивания на кольцах, поднятие по канату) -упражнения с грузами (гантели, гиря, работа со штангой).

1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Соревнования кроссфит (далее – Соревнования) проводятся с целью:

- 1.1. Повышения уровня физической подготовленности
- 1.2. Пропаганда здорового образа жизни
- 1.3. Выявления победителей и популяризация кроссфита
- 1.4. Повышения спортивного мастерства

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

2.1. Соревнования проводятся согласно графику проведения спортивных мероприятий в 2019 году на спортивных объектах КГБОУ ДО ХКЦВР «Созвездие» (р-н Переяславка).

3.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

- 3.1. К участию допускаются все желающие старше 15 лет, имеющие допуск к занятию физической культурой и спортом.
- 3.2. Соревнования проводятся в командном зачете. Состав команды 6 человек: 3 юноши, 3 девушки.
- 3.3. Деление участников по весовым категориям не производится.
- 3.4. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение:

4. ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ:

- 4.1. Экипировка участников соревнований в обязательном порядке наличие спортивной формы. Участникам не разрешается выступать босиком;

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

5.1. Программа соревнований будет включать комплекс упражнений:

1. Приседания (с весом тела)
2. Берпи через тумбу
3. Отжимания в упоре лежа на полу
4. Прыжки через скакалку
5. Подтягивания на перекладине
6. Подъемы корпуса из положения лежа на полу
7. Бег 200 м.
8. Тяга каната с грузом 40 м

Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами. Упражнения необходимо выполнять максимально быстро в последовательности, оговоренной заданием.

Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день соревнований не позднее, чем за один час до старта. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части:

Определенные движения:

- а) Стартовая и конечная точки движения
- б) Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия
- в) Различия в рамках возрастных категорий, при их наличии
 - Определенное количество подходов и/или повторений
 - Определенное оборудование
 - Определенный вес отягощений
 - Фиксированное время работы или лимит времени
 - Особенности присуждения очков.

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

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Команда с лучшим результатом становится первой (по наименьшему времени прохождения комплекса упражнений)

7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7.1. Команды, занявшие призовые места награждаются медалями, грамотами и различными призами.

9. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ:

9.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата спортсмена.

9.2. Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

9.3. Спортсмен является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

9.4. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, спортсмен обязан заранее уведомить судейский состав

9.5. Судьи соревнований имеют право остановить выполнение участником задания в любой момент соревнований, если предполагают, что спортсмен находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающих.

Ход мероприятия

1. Построение команд на спортивной площадке.

Ведущий: Добрый день, дорогие участники и уважаемые болельщики! Очень приятно наблюдать всех вас сегодня в спортивном состязании! В ходе соревнований наши участники продемонстрируют свои качества в силе, ловкости, выносливости, быстроте! Встречайте команды!!! (представление команд, каждая из команд представляет себя в любой творческой форме).

2. Разминка.

Ведущий: Пора время общей разминки, приглашаю нашего инструктора (выходит инструктор, проводит общую разминку для участников соревнований).

3. Жеребьевка команд.

Ведущий: Теперь пришло время узнать кто же из команд будет проходить испытания первыми (приглашает капитанов команд к себе, они по очереди вытягивают листок с номером)

4. Начало соревнований.

Ведущий: Приглашается команда на старт (кто вытянул листок с цифрой 1 и так далее по порядку).

5. Подведение итогов, выявление победителей.

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Все участники команд показали свою силу, быстроту, ловкость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, ну а теперь мы узнаем кто же из команд занял призовые места (называет победителей, вручает грамоты, медали).