

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ДО «ДЮЦ «Развитие»



УТВЕРЖДЕНО

Директор автономной
НКО спортивного клуба
«Шебекино - спорт для всех»



УТВЕРЖДЕНО

Начальник МКУ «УФКиС»



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного мероприятия

«Открытый кубок Шебекинского городского округа по Фитнес Челендж»

1. Цели и задачи

- популяризация фитнеса, как вида спорта среди молодежи и населения Шебекинского городского округа;
- привлечение широких слоев населения, подростков и молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда фитнеса, как наиболее доступного вида спорта, играющего важнейшую роль в реальной борьбе за здоровый образ жизни населения;
- выявление сильнейших атлетов Шебекинского городского округа.

2. Время и место проведения

Мероприятие состоится 8 апреля 2023 г. в г. Шебекино на базе ШМБУ «Спортивный комплекс «Юность». Начало мероприятия в 11.00 часов.

Регистрация участников будет проводиться в день турнира, с 10.00 до 11.00

3. Руководство проведением

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет муниципальное казенное учреждение «Управление физической культуры и спорта Шебекинского городского округа Белгородской области».

Главный судья - Колесникова А.К., тел. 8-951-154-71-27.

Контроль за соблюдением норм федерального законодательства в части касающейся статьи 26.2. «Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним» Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» возлагается на главного судью соревнований.

4. Участники мероприятия

К участию в кубке допускаются:

- детский фитнес Челендж среди мальчиков (спортсмены в возрасте от 10 до 16 лет);
- детский фитнес Челендж среди девочек (спортсмены в возрасте от 10 до 16 лет);
- фитнес Челендж среди юниоров (спортсмены в возрасте от 17 до 23 лет);
- фитнес Челендж среди юниорок (спортсмены в возрасте от 17 до 23 лет);
- фитнес Челендж среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет);
- фитнес Челендж среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет);
- фитнес Челендж среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет);
- фитнес Челендж среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).

5. Программа мероприятия

Регламент:

11.00 - открытие соревнований;

11:15 - старт детского Фитнес Челендж;

12.00 - старт Фитнес Челендж для взрослых спортсменов;

13.30 - награждение и закрытие соревнований.

1. Подтягивание к подбородку (в висе) мужчины, подтягивание на низкой перекладине - девушки.

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

Техника выполнения: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Девушки выполняют подтягивания до касания грудью перекладины. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.

2. Прыжок в приседе (до 50-60 см коробка). Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.

Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.

Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.

3. Отжимание на брусьях мужчины, обратные отжимания от скамьи девушки. Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.

Техника выполнения: на параллельных брусьях у мужчин и от скамьи у девушек, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Ноги у мужчин должны быть впереди опоры для рук, без рывков, у девушек прямые.

4. Выпады - шаги "стилем Коулмана". Оценивается состояние мышц нижних конечностей.

Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до касания с полом.

Штанга весом – 20 и 30 кг соответственно (женщины/мужчины).

5. Сгибание туловища с диском на вытянутых руках. Оцениваются состояние всей основной мускулатуры.

Техника выполнения: лежа, колени и бедра под углом 90°, диск над грудью на вытянутых руках, конечная позиция - туловище перпендикулярно земле, руки вытянуты над головой. Руки все время вытянуты. Вес диска – 5 кг для мужчин и 3 кг для девушек.

6. Берпи. Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

Техника выполнения: стоя, гантели по бокам, далее приседания до касания грудью пола, отскок ногами назад, далее подскок ног вперед, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой.

Вес гантелей составляют 3 кг и 5 кг соответственно (женщины/мужчины).

6. Техническое описание упражнений детский фитнес Челендж.

1. Подтягивание к подбородку (в висе) мальчики, подтягивание на низкой перекладине – девочки.

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

Техника выполнения: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Девочки выполняют подтягивания

до касания грудью перекладины. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.

2. Прыжок в приседе (до 40-30 см степ платформа). Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.

Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.

Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.

3. Отжимание от пола мальчики (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) обратные отжимания от скамьи – девочки. Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.

Отжимания для мальчиков выполняются из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Судья засчитывает количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, надо коснуться грудью пола или контактной платформы (фото 2). Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. И, зафиксировав его на одну секунду, продолжить выполнение испытания.

Техника выполнения: от скамьи у девушек, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Ноги у мужчин должны быть впереди опоры для рук, без рывков, у девушек прямые.

4. Сгибание туловища (поднимание туловища) руки за головой. Оцениваются состояние всей основной мускулатуры. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин. касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество только правильно выполненных подъемов туловища.

5. Берпи. Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

Техника выполнения: стоя, далее приседания до касания грудью пола, отскок ногами назад, далее подскок ног вперед, выпрямление ног и туловища.

Фитнес Челендж состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 1 минуту, соревнуюсь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

Детский фитнес Челендж состоит из череды силовых упражнений на 5 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений

за 1 минуту, соревнуюсь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

1. Схема из шести для взрослых и для детского пяти станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.

2. 6/5 спортсменов соревнуются одновременно, на каждой станции присутствует официальное лицо/судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.

3. Каждый спортсмен стартует на станции, которая была назначена ему выборочно (по жребию).

4. Спортсмены переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает спортсмена до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 или 5 станций.

5. На каждой станции спортсмен выполняет максимум повторений в течение 1 минуты. В этот промежуток времени спортсмен может прервать упражнение и возобновить его. Должностное лицо/судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.

6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки с отдыхом в 1 минуту, чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.

7. Общее время на каждой станции составляет 1 минута (исполнение) + 1 минута (смена упражнения). Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

8. Все спортсмены проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением должностного лица/судьи в соответствии с описанными Правилами.

9. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого спортсмена генерируется для ранжирования между участниками.

10. Общее время теста – 12 или 10 минут для 6 или 5 спортсменов (1 минута для выполнения +1 минута для смены станций и восстановления).

7. Порядок определения победителей, правила

По итогу всех испытаний определяется победители в каждой возрастной категории, кроме этого, определяется абсолютный чемпион среди мужчин и женщин (показавший максимальный результат на соревнованиях, в независимости от возрастной категории).

Правила для спортсменов:

- спортсмен должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи;
- спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции;
- спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми;
- спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и не прерывать его в течение 1 минуты. Повторы можно остановить раньше времени –1 ой минуты;
- спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи;
- в конце 6 или 5 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру форму с повторениями, выполненными на каждой станции;
- о окончании 6 или 5 станций спортсмен покинет место проведения, уступив место другим участникам.

8. Подача заявок на участие

Заявки на участие принимаются до 5 апреля 2023 года (включительно) на электронную почту e.k2012@yandex.ru.

Участники, неявившиеся вовремя, будут регистрироваться в последнюю очередь.

9. Финансирование соревнований

Расходы по награждению победителей и призеров, и компенсации оплаты питания судей осуществляются за счет МКУ «Управление физической культуры и спорта Шебекинского городского округа Белгородской области».

10. Награждение

Победители и призеры во всех группах награждаются медалями, призами и грамотами МКУ «Управление физической культуры и спорта Шебекинского городского округа Белгородской области».

11. Обеспечение безопасности участников

Медицинское обеспечение соревнований осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ответственность за организацию медицинского обслуживания во время проведения спортивного праздника возлагается на МБУ «Спортивный комплекс «Юность».

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ
НА СОРЕВНОВАНИЯ**

ОРГКОМИТЕТ