

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета по
физической культуре, спорту и
охране здоровья администрации
города Мурманска



И.А. Цыганкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
автономного учреждения физической
культуры и спорта «Городской
спортивный центр «Авангард»



С.Н. Тяп

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении мероприятия по экстремальному
фитнес-челленджу по программе фестиваля спорта «Гольфстрим»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Мероприятие по экстремальному фитнес – челленджу по программе фестиваля спорта «Гольфстрим» (далее – мероприятие) проводится в соответствии с положением о проведении фестиваля спорта «Гольфстрим», утвержденным комитетом по физической культуре, спорту и охране здоровья администрации города Мурманска (далее – комитет) и муниципальным автономным учреждением физической культуры и спорта «Городской спортивный центр «Авангард» (далее – Авангард).

Мероприятие проводится с целью популяризации физической культуры и спорта среди жителей города Мурманска, Мурманской области и субъектов Российской Федерации.

Задачами проведения мероприятия являются:

- привлечение населения к занятиям физической культурой спортом;
- развитие массового спорта.

Настоящее положение является основанием для направления участников на мероприятие.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Комитет возлагает полномочия по непосредственному проведению мероприятия на ИП Кондрашова А.Э.

3. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится 31 августа 2024 года на площадке под мостовым переходом через Кольский залив.

31 августа
2024 г.

13.00

Регистрация участников мероприятия
(площадка под мостовым переходом через
Кольский залив).

13.45

Брифинг участников.

14.00	Начало мероприятия. Командный зачет: преодоление полосы препятствий с выполнением заданий.
16.30	Командный зачет: буксировка автомобиля на время.
18.00	Окончание мероприятия.
19.00	Награждение победителей и призеров (основная сцена под мостовым переходом через Кольский залив).

С препятствиями маршрута можно будет в приложении №1.

По решению главной судейской коллегии могут вноситься изменения в препятствия маршрута.

4. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

К участию в мероприятии допускаются спортсмены, проживающие в городе Мурманске, Мурманской области, других субъектах Российской Федерации и стран ближнего Зарубежья, являющимися совершеннолетними на день проведения мероприятия и имеющие спортивную подготовку достаточную для преодоления дистанции, страховку от несчастных случаев (не путать со страховым полисом).

Мероприятие командное, состав команды 4 человека (в составе команды должно быть не менее одной девушки).

В мероприятие принимает участие ограниченное количество команд, не более 24 команд.

Участники мероприятия должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь.

Участники несут полную ответственность за свое здоровье на основании расписки, предоставленной в комиссию по допуску участников мероприятия.

При регистрации каждый участник мероприятия получает номер, который необходимо сдать после прохождения маршрута.

5. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ МЕРОПРИЯТИЯ

Команда победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному для прохождения дистанции.

В течение 10 (десяти) рабочих дней со дня окончания мероприятия главный судья предоставляет в комитет итоговые протоколы, подписанные главным судьей и главным секретарем мероприятия с обязательным указанием организаторов мероприятия, даты, места проведения в 1 (одном) экземпляре на бумажном носителе и отчет главной судейской коллегии о проведении мероприятия в 1 (одном) экземпляре на бумажном носителе.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда - победитель и команды - призеры награждаются кубками и дипломами комитета, участники в составе команд награждаются медалями и дипломами комитета.

Участникам мероприятия вручаются футболки с символикой мероприятия и памятные дипломы.

Организаторы оставляют за собой право дополнительно награждать и вручать специальные призы от партнеров и других организаций.

7. ЗАЯВКА

Заявки, оформленные по соответствующей форме – Приложение №2, на участие в мероприятие направляются до **28 августа 2024 года** на e-mail: **fpr mo@rambler.ru**. В теме письма указать: Гольфстрим 2024 «Расправь крылья».

Заявки направленные после **28 августа 2024 года** – попадают в резерв. Итоговый протокол заявленных команд, будет опубликован **30 августа 2024 года в 15.00** в социальной сети в Контакте **<https://vk.com/arcticmixfight>**

Оригиналы заявок подаются в комиссию по допуску, которая состоится **30 августа 2024 года в 14.00** в комитете по адресу: г. Мурманск, ул. Профсоюзов, д. 20, 4 этаж.

Явка представителя команды на комиссию по допуску участников с оригиналом заявки, страховкой от несчастных случаев и распиской об ответственности за свою жизнь и здоровье обязательна.

В случае неявки на комиссию, команда к участию в мероприятии не допускается.

Контактное лицо: Максим Топальский – 8 906 290 77 60

Приложение №1

Командный зачёт: I этап ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ:

1. После команды «СТАРТ» все участники команды, двигаются к первой станции для выполнения задания.

2. Задание на первой станции:

перешагивания через кроссфит-тумбы с выполнением упражнения «БЕРПИ» (высота тумбы – 50 см,) – выполняется 15; перешагиваний через тумбы и 15 берпи, каждым участником команды; правильное выполнение упражнения засчитывается тогда, когда обе ноги участника находятся на верхней поверхности тумбы, при выполнении берпи из положения стоя, принять положение упор лежа, коснуться грудью пола, оторвать руки от земли, затем вернуться в положение стоя, полностью выпрямиться.

3. Все участники команды двигаются к следующей станции.

4. Задание на второй станции:

Дьявольски отжимания(мужчины).

Рывок гантели с пола (женщины)

Техника выполнения: стоя с вытянутым туловищем, гантели по бокам, далее присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад, опершись на гантели, одно отжимание на гантелях, подскок ног вперед, отперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повторы, вес для девушек 10кг количество 20 раз.

Рывок гантели с пола:

Выполнение упражнения рывок гантели с пола; участница команды должна выполнить 20 повторений с правильной техникой выполнения. девушки с гантелью 10 кг, с переменной рук при каждом рывке.

5. Все участники двигаются к следующей станции.

6. Задание на третьей станции:

Гребля на тренажёра концепт 500 метров (прохождение дистанции на время), для всех участников команды.

7. Все участники команды двигаются к следующей станции.

8. Задание на четвертой станции: кантовка колес – каждый участник команды должен переместить колесо методом кантовки по специально отведенной дистанции (до указанной точки и обратно); размер колеса для мужчин и девушек – дифференцирован.

9. Все участники команды двигаются к следующей станции:

10. Задание на пятой станции: трассеры со слэмболом (20 повторений, стоя на месте); вес оборудования для мужчин – 20 кг и 30 кг для девушек – 15 кг.

11. Все участники команды двигаются к следующей станции:

12. Задание на шестой станции:

Командные ситапы с 15 повторений (для всех участников команды).

1. Исходная позиция: атлеты лежат на спине обняв друг друга за плечи, ноги полусогнуты в коленях. Ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу. Ступни ног плотно прижаты к полу.

2. Атлеты начинают движение корпусом вверх. Задача – подняться за счет усилия мышц пресса, руки должны находится на плечах партнеров. В верхней точке корпус должен быть расположен под прямым углом по отношению к полу.

3. После синхронного поднятия корпуса атлеты опускаются вниз, делая движение достаточно быстро, но подконтрольно. На протяжении всего времени выполнения упражнения руки спортсменов находятся на плечах партнёров.

. От Старта до Финиша вся команда движется строго вместе, время команды засчитывается по последнему финишировавшему участнику команды.

Командный зачёт: II этап «Командная буксировка автомобиля на время».

ЗАЯВКА
на участие в экстремальном фитнес – челлендже,
в рамках фестиваля спорта «Гольфстрим»
от команды _____

№	ФИО	Дата рождения (дд.мм.гг)	Контактный телефон	Беру полную ответственность за свою жизнь и здоровье на время участия в мероприятие. Обязуюсь соблюдать все требования и указания судейской коллегии данного мероприятия. Своим участием я подтверждаю, что полностью здоров и не имею медицинских противопоказаний и запретов, связанных с состоянием здоровья.
1.				
2.				
3.				
4.				

Представитель команды

(подпись)

Ф.И.О.

Номер телефона _____