

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель
ССК ИГЭУ

_____ А.С. Сафронов

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор фитнес-клуба
«MOTOR»

_____ Д.А. Еремин

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Зимнего кубка ИГЭУ по кроссфиту (функциональному многоборью)

1. Цели и задачи

- 1.1. Соревнования по кроссфиту проводятся с целью:
- популяризации направления функционального многоборья (кроссфита) среди студентов ИГЭУ;
 - пропаганды здорового образа жизни;
 - вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом;
 - выявления сильнейших спортсменов.

2. Сроки и место проведения

2.1. Соревнования по кроссфиту проводятся 7 декабря 2016 года в фитнес-клубе «MOTOR» по адресу: г. Иваново, Фабричный проезд, дом 7.

2.2. Регистрация участников: 14:30

Начало соревнований: 15:00

3. Требования к участникам соревнований

3.1. К участию в соревнованиях допускаются студенты и аспиранты (юноши и девушки) очной формы обучения 1-6 курса Ивановского государственного энергетического университета, имеющие соответствующую физическую подготовку, занимающиеся в основной группе здоровья.

3.2. Для участия в соревнованиях необходимо иметь спортивную одежду, к которой относятся:

- футболка;
- спортивное трико или шорты;
- чистая спортивная обувь;

Атлеты, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются.

3.3. Каждый участник должен предоставить при регистрации студенческий билет.

Деление участников по весовым категориям не производится.

3.4. В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды.

4. Программа соревнований

4.1. Соревнования проходят в три этапа.

4.2. На каждом из этапов атлеты должны выполнить определённые соревновательные задачи.

4.3. Соревновательные задачи могут включать следующие упражнения:

- приседания (с весом тела, с отягощением на спине, на груди, над головой).
- прыжок (в высоту, в длину с места, на тумбу, через тумбу, боковой)
- отжимания (в упоре на полу лежа с отрывом ладоней в нижней точке)
- бёрпи;
- подъёмы корпуса из положения лежа на полу;
- прыжки через скакалку;
- жим отягощения стоя, жимовой швунг, толчковый швунг;
- становая тяга;
- подъем отягощения на грудь (в стойку, в сед, с вися);
- рывок отягощения (в стойку, в сед, с вися);
- трастер;
- махи гирей;
- челночный бег;
- иные упражнения по перемещению собственного тела или объектов по усмотрению оргкомитета;

4.4. Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

4.5. Соревновательные задания, входящие в программу соревнований, будут анонсированы для участников не позднее, чем за полчаса до старта.

5. Организаторы соревнований

5.1. Организаторами соревнований являются клуб «CrossFit ИГЭУ» и фитнес-клуб «MOTOR». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Еремин Дмитрий Александрович. Зам. главного судьи – Манин Виталий Алексеевич.

6. Определение и награждение победителей

6.1. Соревнования проводятся в индивидуальном зачёте отдельно среди юношей и девушек.

6.2. Победителем становится атлет, набравший наибольшее количество баллов на каждом этапе.

6.3. В каждой категории (мужской и женской) определяется три призовых места.

6.4. Победители и призёры получают медали и грамоты. Победитель получает Зимний кубок ИГЭУ по кроссфиту и главный приз от клуба функционального многоборья «MOTOR».

6.5. Все участники соревнований награждаются памятными призами.

7. Заявки и информация о соревнованиях

7.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 6 декабря до 12:00 в google-форме в группе ССК ИГЭУ социальной сети или на электронную почту FistUGa@yandex.ru.

По всем вопросам обращаться к руководителю клуба «CrossFit ИГЭУ» Елене Шигановой <https://vk.com/ell.vladimirovna>, тел. 8-961-244-94-72.

Таблица 1 Пример заявки на соревнования

№ п/п	ФИО	Курс-группа, факультет	Основная/ специальная группа здоровья
1	Иванов Иван Иванович	1-25, ЭЭФ	

Данное положение является официальным вызовом на соревнования