«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель СК «Клин Multisport team»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г.Николаев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении пятого этапа кубка Клин Multisport team

по кроссфиту

г.о. Клин

2025 г.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Спортивные соревнования по кроссфиту в рамках пятого этапа кубка Клин Multisport team (далее КМТ), проводятся в соответствии с данным Положением и на основании:

- календарного плана соревнований спортивного клуба КМТ на 2025 год;

- правил вида спорта кроссфит;

1.2. Соревнования проводятся в целях развития и популяризации силовых видов спорта.

Основные задачи соревнований:

- популяризировать массовый спорт среди населения;

- привлекать к активным занятиям спортом детей, подростков, молодежь и другие категории населения;

- совершенствовать физкультурно-массовую работу среди населения;

- выявление сильнейших спортсменов;

- повышение мастерства действующих спортсменов;

**2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ**

2.1. Руководство проведения соревнований и судейство осуществляет спортивный клуб КМТ.

2.2. Ответственность за соблюдение правил при проведении соревнований и соответствие квалификации участников настоящему положению возлагается на руководителя спортивного клуба КМТ.

2.3. Ответственность за соблюдение медицинских требований берет на себя участник соревнования (предоставляется медицинская справка, либо собственноручно заполняется расписка о персональной ответственности за здоровье).

2.4. Организаторы, совместно с руководством фитнес-клуба Атлетик, предоставляют все спортивное оборудование и помещения необходимые для проведения соревнований.

**3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

3.1. Соревнования проводятся 15 марта 2025 года в 12:00.

-11:00 - начало регистрации, переодевание, разминка. Переодевание осуществляется в оборудованных раздевалках, с туалетом и душем.

-11:40 – общая разминка.

-11:50 – открытие соревнований, брифинг.

-12:00 - старт первой группы участников.

-Через 10 минут после завершения выполнения упражнений последним участником будет проведено награждение победителей и призеров.

3.2. Место проведения соревнований: г. Клин, Ленинградское шоссе стр. 5, 88 км. Фитнес-клуб Атлетик.

3.3. Планируемое количество участников спортивного соревнования – 50 человек.

3.4. Спортивная квалификация спортсменов: от новичков до спортсменов-разрядников.

3.5. Возраст участников от 12 лет. Спортсмены от 12 до 16 лет допускаются только в присутствии родителей.

3.6. Каждый участник выполняет комплекс из четырех упражнений с заданным количеством повторений. Количество кругов данного комплекса – 5. Упражнения выполняются в режиме нон-стоп, без остановки времени. Участник приступает к выполнению упражнений по команде судьи, включается секундомер, который выключается после выполнения участником последнего повторения. Общее время является временем для определения победителя и призеров. Победителем окажется тот, кто выполнит весь комплекс за минимальное время.

Упражнения:

- Берпи с подтягиванием (для женщин вместо подтягивания прыжок с касанием перекладины двумя руками) \*5 раз. Упражнение выполняется из исходного положения - стоя. Далее упор присев, упор лежа, отжимание (с касанием грудью пола), упор лежа, упор присев, запрыгивание на перекладину (высота перекладины 240 см), подтягивание (подбородок выше перекладины), спрыгивание;

- D-boll через перекладину \*10 раз. Вес мяча: мужчины - 9 кг, женщины - 6 кг, подростки 12-16 лет - 3 кг. Упражнение выполняется с медицинболом, из исходного положения - стоя. Далее нужно поднять мяч с пола и перебросить его через перекладину. Высота перекладины для мужчин 225 см, для женщин и подростков 185 см;

- Зашагивания на тумбу \*15 раз. Зашагивания выполняются с любой удобной ноги. В процессе выполнения упражнения ногу можно менять. Упражнение считается правильно выполненным, когда участник и внизу и наверху стоит одновременно на двух ногах, с полностью выпрямленными коленями. Запрещается при подъеме опираться руками на опорную ногу. Высота тумбы для мужчин 60 см, для женщин и подростков 50 см;

- Пресс \*20 раз. Упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине. Ноги можно фиксировать. Допускается сгибание в коленных суставах, но не более, чем на 90 градусов. Упражнение засчитывается после того, как участник коснется руками своих пяток. Мах руками разрешается. В положении на спине обязательно касаться лопатками пола.

3.7. Повторения выполненные с нарушением требований по техники выполнения **НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ.** За незначительное нарушение делается замечание. Если участник продолжает выполнять упражнение, не обращая внимания на замечания судьи, повторения **НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ.**

3.8. Участники выполняют упражнения по два человека одновременно, с одной и с другой стороны площадки.

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие старше 12 лет, способные выполнить данный комплекс упражнений в нужном объеме.

4.2. При наличии медицинской справки, либо расписки о персональной ответственности за свое здоровье.

4.3. Оплатившие стартовый взнос. В период с 26.02-09.03.2025 онлайн 500 рублей, в период с 10.03-13.03.2025 онлайн 650 рублей, 14.03-15.03.2025 800 рублей.

4.4. Проход в зал возможен только в сменной обуви и спортивной форме. Для зрителей в сменной обуви и без верхней одежды.

**5. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансирование соревнований осуществляется за счет средств команды КМТ и средств собранных за оплату стартовых взносов.

**6. УСЛОВИЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ**

6.1. Участник находится в алкогольном или наркотическом опьянении.

6.2. Участник не может выполнить упражнение/я в соответствии с требованиями.

6.3. Участник своими действиями и поведением создает трудности другим участникам и мешает им.

6.4. Запрещено использование любых приспособлений облегчающих выполнение упражнений.

6.5. Участник в следствии травмы или по состоянию здоровья не может выполнять упражнения, или дальнейшее выполнение упражнений может создать предпосылки для ухудшения его здоровья.

6.6. Участник спорит с судьей и продолжает неправильно выполнять упражнения, не смотря на замечания судьи.

**7. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

7.1. Предварительные заявки для участия в соревнованиях принимаются в электронном виде по ссылке: https://orgeo.ru/event/41706

Также ссылка указана в нашем сообществе Клин Multisport team VK (@kmtsport)

7.2. Зарегистрироваться можно также на месте проведения соревнований с 11:00-11:35. Чтобы сэкономить собственные средства, облегчить работу судей и ускорить процесс регистрации желательно зарегистрироваться заранее.

7.3. Перечень документов для предоставления на регистрации:

- медицинская справка или расписка о персональной ответственности за свое здоровье.

- удостоверение личности.

- оплата стартового взноса в размере 800 рублей, если нет оплаты онлайн.

**8. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Призовые места определяются в абсолютном зачете, 3 лучших времени у мужчин и 3 лучших времени у женщин. Награждение возрастных групп спортсменов не предусмотрено. Победители и призеры награждаются памятными дипломами, эксклюзивными медалями и подарками. Итоговое время будет пересчитано с возрастным коэффициентом и очки пойдут в зачет кубка КМТ.

**9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Безопасность, антитеррористическая защищенность и медицинское обслуживание участников соревнований и зрителей обеспечивается в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 25.03.2015 № 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)», с постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», распоряжением Губернатора Московской области от 17.10.2008 № 400-РГ «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалифицированной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области», а также требованиями правил вида спорта «шорт-трек».

Медицинское обслуживание соревнований осуществляется в соответствии с приказом Министра здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Организаторы соревнований не несут ответственность за потерю жизни или получении травмы участником, утрату или повреждение собственности участника, а также за любой физический ущерб участника, произошедший во время соревнований. Настоящее положение действует до, во время и после официальной даты проведения мероприятия.