

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного праздника, посвященного Дню Физкультурника
МО ЗЮЗИНО 11.08.2013

Цели и задачи

Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры;
Популяризация физкультуры и спорта в подростковой и молодежной среде;
Профилактика преступности в подростковой и молодежной среде.

Время и место проведения

Спортивный праздник проводится **11 августа 2013 года в 11:00**, регистрация в **10:00**.

Основной адрес: ул. Каховка, д. 5 корп. 5, открытая спортивная площадка «МЕТЕОР».
Площадка находится в 10 минутах ходьбы от ст. м. «Каховская», ([посмотреть на карте](#)).

Запасной адрес: ул. Каховка, 11, корп. 2, закрытая спортивная площадка «ЧЕМПИОН»
(при неблагоприятной погоде).

Руководство мероприятием

Общее руководство организацией и проведением спортивного праздника осуществляет администрация муниципального округа Зюзино совместно с исполнителем Муниципального контракта ООО «Арес». Ответственный от администрации - Д.А. Васильев (8-903-109-28-91).
Главный судья соревнований В.Н. Зиновьев.

Программа

В рамках праздника будут проходить развлекательные конкурсы, шоу силовых жонглеров, соревнования по армрестлингу, гиревому кроссфиту, жиму штанги лежа, волейболу и дартсу (см. приложение №1).

Участники

В спортивном празднике могут принимать участие все желающие без возрастных ограничений. К соревнованиям по жиму, кроссфиту и армспорту допускаются спортсмены не моложе 14 лет, с уровнем подготовки не менее 1 года. Каждый участник обязан иметь: допуск врача в заявке от спортивного учреждения или действующий договор страхования от несчастных случаев; паспорт, либо другой документ, удостоверяющий личность, с указанием даты рождения и при необходимости предъявить его судейскому составу. Спортсмен имеет право участвовать во всех видах программы. Все участники спортивного праздника обязаны быть в спортивной форме.

Финансирование мероприятия и награждение победителей

Победители и призеры соревнований награждаются памятными сувенирами, кубками, дипломами и медалями соответствующих степеней.

Все расходы по организации и проведению мероприятия несет исполнитель Муниципального контракта ООО «Арес».

Данное положение является официальным приглашением на мероприятие.

Примечание: Организаторы соревнований оставляют за собой право внесения изменений в регламент соревнований, в зависимости от погодных условий и количества участников.

Приложение № 1.

«АРМРЕСТЛИНГ»

Борьба на правой и левой руке, по системе выбывания после двух поражений. Победители весовых категорий определяются по результатам борьбы на обеих руках. Спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории.

Весовые категории:

- Мужчины - до 65 кг, до 75 кг, до 85 кг, до 95 кг, св 95 кг.
- Женщины - до 60 кг, св 60 кг.

Старший судья соревнований – Андреев Ф. (Москва).

«ЖИМ»

Соревнования по жиму штанги от груди будут проходить в 3 дисциплинах: «Жим лежа», «Русский жим» и «Народный жим».

«Жим лежа» - подъем штанги, максимально возможного веса, лежа на скамье. Для выполнения упражнения дается 3 попытки. При равенстве результатов победитель определяется по наименьшему собственному весу. Весовые категории участников: 60 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, св. 90 кг.

«Русский жим» - заключается в поднятии штанги весом 55 кг, 75 кг или 100 кг, лежа на скамье, максимальное количество раз. Победители определяются по формуле коэффициента атлетизма. В случае равенства очков – наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

«Народный жим» - заключается в жиме штанги определенного веса, равного собственному весу спортсмена, на максимальное количество повторений, без использования жимовых рубашек. В случае равенства повторений среди нескольких участников (претендующих на призовые места), по окончании выполнения всеми участниками категории, предоставляется вторая попытка, в случае повторного одинакового результата наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

Старший судья соревнований – Штарев П. (Москва).

«ГИРЕВОЙ КРОССФИТ»

Спортсмен выполняет ряд определенных упражнений по кругу на время. Основной акцент соревнований по кроссфиту будет уделен гиревому спорту. Количество повторений – 10, количество кругов – 3. Весовые номинации гирь для мужчин – 16 кг, 24 кг, 32 кг; для женщин – 12 кг, 16 кг. Участник может выбрать только одну номинацию. Женщины начинают этап со второго упражнения «рывок» и выполняют его двумя руками.

Упражнения:

1. Подъем 2 гирь от груди с фиксацией над головой (толчок, жим, швунг);
2. Рывок гири из положения виса с фиксацией над головой;
3. Отжимания в упоре лежа;
4. Приседания с гирей за головой;
5. Кросс 150 м.

Старший судья соревнований – Бунин А. (Москва).

«ВОЛЕЙБОЛ»

Соревнования командные. Минимальный состав команды – 6 человек. Розыгрыш длится до 2 побед по партиям. Заявки на участие в соревнованиях необходимо направить на электронный адрес zuzinosport@yandex.ru до 21:00 10 августа 2013 года. Система проведения соревнований будет зависеть от заявленного количества команд.

Старший судья соревнований – Колотов А. В. (Москва).

«ДАРТС»

Соревнования проводятся в упражнении «набор очков». Спортсмен выполняет 10 бросков по 3 дротика в любую часть мишени с определенного расстояния. Все попадания суммируются с учетом удвоенных и утроенных. Категории участников: мужчины и женщины. Возрастные категории – до 40 лет, старше 40 лет.

Старший судья соревнований – Фетискин В.П. (Москва).