



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований по Уличной Гимнастике Workout BASE WARS, посвящённых празднованию Дня Молодёжи в г.о.Троицк
25 ИЮНЯ 2017г.



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- 1.2. популяризация Силовой Гимнастики (Воркаута) на свежем воздухе;
- 1.3. определение сильнейших спортсменов города Троицка;
- 1.4. привлечение молодёжи в секцию по Уличной Гимнастике.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

- 2.1. Соревнования проводятся 25 июня 2017 года на силовом городке МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная» г.о.Троицка в г.Москве;
- 2.2. Начало соревнований в 13.00, окончание в 15.00;
- 2.3. Регистрация участников на BASE WARS – предварительная, на вис на перекладине – на месте.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Отдел физической культуры и спорта администрации г.о. Троицка в г.Москве;
- 3.2. МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная» - секция по Уличной Гимнастике г.Троицк Москва;
- 3.3. Главный судья – Мясников Д.С. тел. моб. 8 929 994 98 40; e-mail: schofer_62@mail.ru

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Workout BASE WARS. Дисциплина будет проходить в режиме 1 на 1. Регистрацию проходит 16 атлетов. Далее путем жеребьёвки решаются пары выступающих атлетов. На площадку приглашаются определённые пары, которым дается определённый "Комплекс упражнений", который атлеты должны выполнить как можно быстрее. Комплексы включают в себя различного рода силовые упражнения, например: выходы силой на две руки, различного рода подтягивания на перекладине, отжимания от пола и брусьев, прыжки, упражнения на пресс и ноги.

В каждом "Комплексе упражнений" присутствует как минимум 3 упражнения. Участники, которые показали наилучшее время в каждом из раундов проходят в следующий этап. Из 1 этапа (8 участников), из 2 этапа (4 участника), в 3 этапе (2 лучших времени переходят в 4 этап, где происходит розыгрыш 1 и 2 места, а атлеты с позициями 3 и 4, так же переходят в 4 этап, но борьба проходит за 3 и 4 места соответственно).

К каждому из выступающих атлетов будет прикреплен судья, который будет фиксировать или не засчитывать повторения, подсказывать сколько осталось повторений и упражнений, напоминать о времени и всячески направлять атлета на успешное выполнение "Комплекса упражнений".

Во время выполнения сетов отдыхать допустимо, но помните, время работает в данном случае не на вас;

- 4.2. Вис на перекладине на время для зрителей соревнований.
- 4.3. Проведение мастер-класса по Уличной Гимнастике (Воркауту) командой секции.

5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. В соревнованиях принимают участие жители г. Троицка и окрестностей, несущие личную ответственность за состояние своего здоровья во время соревнований по предварительной заявке.

6. РАСХОДЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ

6.1. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несёт МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная»;

6.2. Расходы по командированию (проезд, питание) участников соревнований несут сами участники.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1 Награждение победителей и призеров состоится по окончании соревнований в соответствующих возрастных группах за 1-3 места.

8. СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК

8.1. Заявки принимаются до 24 июня по телефону 8 (929)994-98-40 или https://vk.com/schofer_62 или schofer_62@mail.ru . В заявке необходимо указать ФИО, возраст, год рождения, команду(клуб) или если без команды – лично.

9. ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

9.1. Положение и итоговые протоколы будут располагаться на сайтах: <http://forestrout.ru/> , <http://vk.com/workouttroitsk> , <http://vk.com/forestrout> .