**** 

**ПОЛОЖЕНИЕ**

ATHLETICS EXPO CHALLENGE CROSS-FUNCTIONAL CUP 2019

**04072019**

1. **Цели и задачи мероприятия**

Ознакомление целевой аудитории с новым фитнес продуктом, который представляется в компании ALEX FITNESS, A-FITNESS и ALEX GYM на фестивале силового спорта ATHLETICS EXPO 2019.

Ознакомление широких масс целевой аудитории с миссией компании ALEX FITNESS и партнеров.

Оздоровление целевой аудитории посредством распространения и популяризации методики функционального тренинга. Развитие продукта Кросс Тренинг – Функциональный Тренинг в рамках Сети Спортивных Клубов ALEX FITNESS, A-FITNESS и ALEX GYM Регион «Центр».

Привлечения дополнительного внимания со стороны СМИ освещающих мероприятие ATHLETICS EXPO 2019 к деятельности компании ALEX FITNESS и партнерам и спонсорам, и к функциональным тренировкам.

Стимулирование проведения подобных мероприятий оздоровительного характера как в обособленных подразделениях компании ALEX FITNESS, A-FITNESS и ALEX GYM так и за их пределами.

Стимулирование население к активным занятиям оздоровительной физической культурой, и привлечение оного к активной соревновательной деятельности на турнирах для любителей, организованных ATHLETICS EXPO в партнерстве с ALEX FITNESS, A-FITNESS и ALEX GYM в Москве и Регионах России.

1. **Место проведения соревнований**

MAIN STAGE, Шарикоподшипниковская улица д.13 вл.33, м. Волгоградский проспект.

1. **Проводящая организация и руководство соревнованием**

Фестиваль силового спорта ATHLETICS EXPO и Региональный Фитнес Департамент ALEX FITNESS, A-FITNESS и ALEX GYM.

1. **Спортсмены, принимающие участие**

Мужчины и Женщины достигшие совершеннолетия. Здоровые, подготовленные, которые будут способны адекватно реагировать на поставленные задачи и нагрузку, обладающие физической подготовкой.

Люди имеющие явные травмы, находящиеся в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, объективно не обладающие простейшей подготовкой, допускаться к соревнованиям не будут.

1. **Программа соревнований**

7 апреля 2019

10:30 – 11:30 – Регистрация участников

12:00 – Начало соревнований и брифинг первого задания

КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ

**Состав Заданий:**

Перед каждым заданием будет проведен брифинг для разъяснения и регламентирования выполнения заданий и упражнений.

Командный зачет состоит из 3 последовательных заданий, за выполнение каждого задания – атлету будет присвоено турнирное место в турнирной таблице.

**ЗАДАНИЕ I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБЪЕМ, повт. | УПРАЖНЕНИЕ | ВЕС, кг |
| 21 | Синхронная становая | 50/30 |
| 21 | Подносы ног к перекладине |  |
| 15 | Синхронные взятия штанги на грудь | 50/30 |
| 15 | Подтягивания |  |
| 9 | Синхронные фронтальные приседания | 50/30 |
| 9 | Выход в упор на перекладине любым способом |  |
|  |  |  |

**ЗАДАНИЕ II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБЪЕМ. | УПРАЖНЕНИЕ | ВЕС, кг |
| 150 | двойные скакалки |  |
| 8 | синхро становая тяга гирями | double 32/16 |
| 30 метров | Прогулка Фермера |  |
| 100 | двойные скакалки |  |
| 10 | синхро становая тяга гирями | double 32/16 |
| 20 метров | Прогулка Фермера |  |
| 50 | двойные скакалки |  |
| 12 | синхро становая тяга гирями | double 32/16 |
| 10 метров | Прогулка Фермера |  |

**ЗАДАНИЕ III**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБЪЕМ, повт. | УПРАЖНЕНИЕ | ВЕС, кг |
| 60 | Бросок мяча в цель | вес мяча 9/6 |
| 10 | синхро зашагиваний на коробку с мячом на плече | 60/50 |
| 40 | ситапов на полу |  |
| 10 | синхро запрыгиваний на коробку |  |
| 20 | Взятий и швунгов штанги | 50/30 |
| 10 | синхро берпи через коробку |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Все задания имеют ограничение по времени. Время, отведенное на выполнение задания будет сообщено атлетам перед стартом.

1. **Порядок и условия командного первенства. Порядок выявления победителей, система оценки результатов**

Соревнования проводятся в командном зачете.

Командный зачет – смешанная пара (МЖ).

Соревнования в командном зачете проводятся в воскресение 7 апреля 2019г.

По итогам выполнения задания команда занимает определенное место. После выполнения всех трех заданий, производится подсчет суммы всех занятых мест.

Побеждает команда, набравшая наименьшее количество баллов.

При одинаковом итоговом количестве баллов у двух команд побеждает та, которая заняла более высокое место в первом задании.

Остальные места распределяются по мере возрастания итоговой суммы баллов.

**Для желающих участвовать в соревнованиях, но не имеющих партнера для выступления – обращаться в оргкомитет для поиска и формирования партнера.**

1. **Порядок и характер награждения победителей**

Победители награждаются в конце соревновательного дня ценными призами и сувенирными подарками от спонсоров – также результат турнира будет внесен на сайт и группы социальных сетей компании устроителей, спонсоров и партнеров организаторов турнира.

1. **Условия участия и допуска к соревнованиям**

Мужчины и Женщины достигшие совершеннолетия. Здоровые, подготовленные, которые будут способны адекватно реагировать на поставленные задачи и нагрузку, обладающие базовыми физическими навыками, физически подготовленные.

1. **Сроки и условия приема заявок стартовые взносы**

Стартовый взнос составляет 1 000 рублей с команды. Оплата производится наличными в день старта на регистрации атлетов. Все взносы являются добровольными пожертвованиями и идут на обеспечение проведения соревнований.

Предварительные заявки на участие в свободной форме (в теле письма) отправлять на оба адреса:

[Privalovsa@mail.ru](mailto:Privalovsa@mail.ru).

[sponsor@cupchampion.com](mailto:sponsor@cupchampion.com)

Срок приема предварительных заявок до 6 апреля 2019 года, включительно.

В заявке указать:

1. Название команды
2. Состав команды (имена и фамилии участников)
3. Клуб, который команда представляет (если представляет)

Информацию по срокам и условиям приема заявок можно получить по телефонам оргкомитета:

+7 926 622 09 75 Сергей Привалов

**ЗАЯВКА УЧАСТНИКА ТУРНИРА по КРОСС И ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ**

ATHLETICS EXPO CHALLENGE CROSS-FUNCTIONAL CUP 2019

от клуба

**КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ:**

1. **ФИО**

**дата и год рожденья**

**пол**

**№ паспорта**

**Спортивные звания**

1. **ФИО**

**дата и год рожденья**

**пол**

**№ паспорта**

**Спортивные звания**

Заполнив и отправив эту заявку, Вы соглашаетесь с правилами проведения соревнований и даете свое согласие на их соблюдение.

Оргкомитет.