

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
Athletics Expo 2020 ALEX FITNESS Showdown.

28 марта 2020 г., Конгрессно-выставочный центр «Сокольники», павильон 4.

1. Цели и задачи мероприятия

Популяризация, продвижение и развитие функционального фитнеса.
Ознакомление целевой аудитории с миссией компании ALEX FITNESS.
Пропаганда фитнеса и здорового образа жизни.
Выявление самых физически подготовленных атлетов среди участников соревнований.

2. Место и время проведения соревнований

28 марта 2020 г. КВЦ «Сокольники», павильон 4.
Начало регистрации участников в 10:00
Брифинг первого задания в 11:30
Старт первого задания дивизиона команд в 12:00
Время брифинга и старта первого задания могут быть изменены.
Следите за информацией организаторов.

3. Проводящая организация и руководство соревнованием

Региональный Фитнес Департамент ALEX FITNESS.

4. Спортсмены, принимающие участие

Мужчины и женщины, достигшие совершеннолетия.
Здоровые, подготовленные, обладающие базовыми физическими навыками,
способные выполнить программу соревнований.

5. Программа соревнований

Соревнование проводится в двух дивизионах:

1. Индивидуальный зачет мужчины.
2. Командный (парный) зачет. Три человека – двое мужчин и женщина.

Состав заданий:

Состав заданий будет объявлен в день соревнований перед стартом.

В настоящем положении ниже представлен список навыков, в которых атлетам необходимо быть компетентным, и требования к объему выполнения.

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ALEX
FITNESS RUSAP THUNDER**

Перед каждым заданием будет проведен брифинг для участников, на котором будут даны разъяснения по критериям выполнения заданий и упражнений.

Индивидуальный зачет состоит из трех последовательных заданий.

В состав заданий индивидуального зачета могут входить:

УПРАЖНЕНИЕ	ВЕС М/Ж	ОБЪЕМ (КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ В ОДНОМ ЗАДАНИИ)
БРОСКИ МЯЧА В ЦЕЛЬ	9/6	До 75
ПОДТЯГИВАНИЯ		До 30
ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ		До 20
ВЫХОДЫ СИЛОЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ		От 1
ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ		До 250
ПЕРЕБРАСЫВАНИЯ ТЯЖЕЛОГО МЯЧА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО	50 кг	До 50
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ	50 кг	До 50
ХОДЬБА НА РУКАХ БЕРПИ С ПЕРЕПРЫГИВАНИЕМ ФРОНТАЛЬНО ИЛИ БОКОМ		От 1,5 метров До 50 за комплекс
ТРАСТЕРЫ С ГИРЯМИ	2x24 кг	До 30
ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ В СТОЙКУ	Равный весу атлета	От 1-го

Командный зачет Атлеты состоит из трех последовательных заданий.

Формат – двое мужчин, одна женщина

В состав заданий командного зачета могут входить:

УПРАЖНЕНИЕ	ВЕС М/Ж	ОБЪЕМ (НА КОМАНДУ)	ПРИМЕЧАНИЕ
СТАНОВАЯ ТЯГА ПОДТЯГИВАНИЯ	До 70/40 кг	До 120 в комплексе До 30 в комплексе	Минимум один повтор должен сделать каждый участник.
ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ		До 20 в комплексе	Каждый участник мужского пола должен выполнить хотя бы 1 повтор
ВЫХОДЫ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВИСА В ПОЛОЖЕНИЕ УПОРА ЛЮБЫМ СПОСОБОМ		От 1-го	
РЫВОК ГАНТЕЛИ БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ/ГИРЯМИ	22,5/15 кг 2х16/12 кг	До 60 за комплекс До 30 за комплекс	
БЕРПИ С ПЕРЕПРЫГИВАНИЕМ ЧЕРЕЗ КОРОБКУ		До 30 за комплекс	
ПЕРЕПРЫГИВАНИЯ БОКОМ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ		До 40 синхронно втроем	
БРОСКИ МЯЧА 9/6 КГ В ЦЕЛЬ НА ВЫСОТЕ 3/2.7 М		До 120 за комплекс	
ПОДНОСЫ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ		До 60 за комплекс	
ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ		До 150 за комплекс	
МАХИ ГИРЕЙ	24/16	До 100 за комплекс	
ПЕРЕНОС ТЯЖЕЛОГО МЯЧА/МЕШКА С ПЕСКОМ/ПАРТНЕРА ПО КОМАНДЕ	Вес снаряда до 50 кг. Вес партнера равен его весу	До 30 метров	

Указанные цифры требований к объему выполнения являются ориентировочными. В реальных условиях соревнований они могут существенно изменяться как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

По усмотрению организаторов упражнения могут быть заменены на аналогичные, или схожие по воздействию.

6. Порядок и условия личного и командного первенства. Порядок выявления победителей, система оценки результатов

Соревнования проводятся в личном зачете для мужчин и командном зачете для смешанных команд.

По итогам выполнения задания атлету/команде присваивается сумма баллов, согласно занятому месту.

При одинаковом времени выполнения задания/выполненном объеме упражнений победитель в задании определяется по тайбрэку.

В соревнованиях побеждает атлет/команда, набравший минимальное количество баллов по итогам выполнения всех заданий.

При одинаковом количестве баллов по итогам трех заданий, более высокое место занимает атлет/команда, показавший(-ая) лучший результат в первом задании.

7. Порядок и характер награждения победителей

Победители награждаются по окончании соревнований, после подсчета результатов судейской коллегией..

8. Условия участия и допуска к соревнованиям

К соревнованиям допускаются мужчины и женщины, зарегистрировавшиеся к участию, достигшие совершеннолетия.

Здоровые, подготовленные, способные адекватно реагировать на поставленные двигательные задачи и нагрузку, обладающие базовыми физическими навыками, заполнившие «Заявку участника».

9. Сроки и условия приема заявок стартовые взносы

Предварительные заявки на участие отправлять на адрес электронной почты:

d.belyakov@afitness.ru

В теле письма указать следующую информацию:

1. Фамилию и имя (всех участников для команды)
2. Год рождения
3. Контактную информацию

Стартовые взносы составляют 1000 рублей для атлета индивидуального зачета и 2500 рублей для команды.

Стартовые взносы принимаются наличными на регистрации.
Стартовые взносы являются добровольными пожертвованиями и идут на организацию соревнований.

Атлеты должны являться на регистрацию с распечатанной и заполненной «заявкой участника» (см. ниже)

Дополнительную информацию по организации и проведению соревнований, срокам и условиям приема заявок можно получить по телефонам оргкомитета:

+7 926 622 09 75 Сергей Привалов

+7 926 877 20 63 Даниил Беляков

ЗАЯВКА УЧАСТНИКА ТУРНИРА ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Athletics Expo 2020 ALEX FITNESS Showdown

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ALEX
FITNESS RUSAP THUNDER**

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

Кроме этого, **Вы подтверждаете, что:**

1. осознаете все риски, связанные с участием в спортивных состязаниях
2. принимаете на себя всю полноту ответственности за собственное здоровье
3. отказываетесь от претензий к проводящей стороне, оргкомитету и организаторам соревнований, в случае получения травм, увечий и других видов физического ущерба и вреда здоровью.

Участник №1

Ф.И.О. _____

Пол _____ дата и год рождения (ДД.ММ.ГГГГ) _____

Подпись _____

Участник №2 (для команд)

Ф.И. О. _____

Пол _____ дата и год рождения (ДД.ММ.ГГГГ) _____

Подпись _____

Участник №3 (для команд)

Ф.И. О. _____

Пол _____ дата и год рождения (ДД.ММ.ГГГГ) _____

Подпись _____

Клуб/бокс/локация _____

Название команды _____

Дата заполнения « _____ » _____ г.