

**СОГЛАСОВАНО**

И.о заместителя Главы администрации  
Мотовилихинского района г. Перми



А.В. Носов

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «ПКУ»



К.В. Юркин

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА,  
ПРИУРОЧЕННОГО КО "ДНЮ МОЛОДЕЖИ "  
СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССФИТУ**

Пермь,  
2023 год

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Привлечение подростков и взрослого населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- 1.2. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- 1.3. Популяризации кроссфита.

## 2. ДАТА, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

- 2.1. Дата и время проведения: 11 августа 2023 г. Начало в 17:00.
- 2.2. Место проведения: ул. Крупской (от ул. Макаренко до ул. П. Лумумбы).

## 3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Соревнования личные.
- 3.2. К участию в соревнованиях допускаются:
  - мужчины и женщины в возрасте от 18 лет,
  - юноши и девушки от 14 до 18 лет.
- 3.3. Участники должны иметь соответствующую физическую подготовку, пройти регистрацию, быть одетыми в спортивную одежду.

## 4. ОРГАНИЗАТОРЫ

- 4.1. Общее руководство спартакиадой осуществляется администрацией Мотовилихинского района города Перми.
- 4.2. Непосредственное проведение возлагается на ООО «ПКУ» и главную судейскую коллегию.

## 5. БЕЗОПАСНОСТЬ

- 5.1. Ответственность за жизнь и здоровье участников, а также за соблюдение ими правил безопасности несет представитель команды.
- 5.2. К участию в соревнованиях допускаются лица имеющую медицинский допуск в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий 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".

## 6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№	КАТЕГОРИЯ	РЕГЛАМЕНТ
8 августа 2023 года (вторник)		
1	мужчины и женщины старше 18 лет	1) Прыжки через скакалку: 40 раз. 2) Бёрпи + рывок 2 гантелей – 15 раз. (м. – 6 кг, ж. – 4 кг.) 3) Пресс с медболом 5 кг – 15 раз; 4) Махи гири 15 раз (м -16 кг, ж – 10 кг) ; 5) Прыжки в покрывку и из нее – 10 раз 6) Тяга покрывки за прицепленный канат

		(дистанция 9 м); 7) Бег с покрывкой с использованием лямок (дистанция 9 м) 8) Приседания с сумкой, набитой песком (7-8 кг) 10 раз и далее бег 50 м. <i>*Возможны изменения в упражнениях.</i>
2	юноши и девушки от 14 до 18 лет	1) Бёрпи: 10 раз. 2) Выпады: 20 раз. 3) Пресс: 30 раз. 4) Приседания: 30 раз 5) Отжимания: 20 раз 6) Складка: 10 раз. <i>*Возможны изменения в упражнениях.</i>

## 7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- 7.1. Победители и призеры определяются согласно результатам прохождения всех этапов соревнований.
- 7.2. Участник, затративший наименьшее количество времени на прохождения всех этапов соревнования в своей категории, признается победителем. Два участника показавшие в своей категории следующее за победителем время признаются призерами.
- 7.3. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по кроссфиту награждаются медалями, кубками, дипломами. В личном зачете – медалями, дипломами.

## 6. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

- 6.1. Предварительные заявки (Приложение № 1) на участие в соревнованиях по кроссфиту принимаются в электронном виде по адресу: [metodistpku59@yandex.ru](mailto:metodistpku59@yandex.ru) до **20:00 09 августа 2023** года.
- 6.2. Оригиналы заявок подаются в день соревнований.

*Данное положение является официальным приглашением для участников в соревнованиях  
Справки по телефону 89822450680*

2604430, 2602830 – отдел по культуре, спорту и молодежной политике администрации  
Мотовилихинского района.



### **Инструкция по правильному выполнению упражнений**

• Прыжки через скакалку

Положение стоя, держим скакалку в руках. Совершаем небольшие прыжки, одновременно вращая скакалкой с помощью кистей рук. В момент отрыва ступней от пола пропускаем скакалку под собой.

• Бёрпи

1) Из позиции стоя принимаем упор лежа.

2) Выполняем отжимание – резко падаем на пол на полусогнутые локти, опускаемся до касания грудью пола и резко поднимаемся вверх за счёт усилия грудных мышц и трицепсов.

3) Не меняя положения рук, сделайте небольшой прыжок вперёд (примерно на 30 сантиметров), встаньте и согните ноги в коленях.

4) Выполните вертикальный прыжок и хлопок над головой. (Внимание: обязательно принимать полностью вертикальное положение и делать хлопок ровно над головой.)

5) Возвращаемся в положение приседа, повторяем упражнение.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/burpee.html>

• Прыжок на тумбу.

1) Сгибаем коленный сустав, руки отводим назад. Колени должны сохранять нейтральное положение.

2) Мощным движением ног отталкиваемся от пола и делаем прыжок. При этом выполняем мах руками, немного подтягивая колени к груди.

3) Приземление должно быть мягким. Вес при этом распределяется по стопе равномерно. Глубина приседа в момент приземления на ящик такая же, как и на старте.

4) На тумбе делаем полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки также расслабляются.

5) Спрыгиваем с тумбы. Аккуратно приземляемся на слегка согнутые ноги. Из этого положения без паузы снова делаем прыжок.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/pryzhki-na-tumbu.html>

• Челночный бег 10x4

1) Занимаем классическую стартовую позицию: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. В руке – эстафетная палочка.

2) Стартуем до противоположного отрезка. В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота.

3) На последнем 6-м отрезке нужно сделать последнее максимальное взрывное ускорение и передать эстафетную палочку следующему члену команды.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/chelnochnyj-beg.html>

• Тяга покрышки к себе

1) Находясь в положении стоя, тянем канат с утяжелением (покрышка) к себе, попеременно меняя ведущую руку.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/uprazhneniya-s-pokryshkoj.html>

- Становая тяга

1) Атлет берется за гриф на ширине плеч, ноги стоят чуть уже, ступни располагаются параллельно друг другу. Гриф штанги максимально придвинут к голням. Лопатки и плечи отведены немного назад.

2) Движение начинается движением ног – штангу необходимо «сорвать» усилием квадрицепсов и ягодиц. Когда штанга прошла 20-30% амплитуды, атлет должен начать движение спиной, полностью выпрямиться в пояснице и зафиксироваться в конечной позиции.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/stanovaya-tyaga.html>

- Швунг с 2 гирями

1) Займите исходное положение: ноги чуть шире плеч, носки развернуты в стороны, спина прямая, таз отведен немного назад.

2) Поднимите гири с пола, держа их на симметричном расстоянии относительно корпуса.

3) Выполните взятие гирь на грудь. Движение осуществляется за счет раскачивания поясницы и включения в работу квадрицепса, как и в швунге одной гири. Но здесь необходимо сделать небольшой прогиб в пояснице и слегка отклониться назад, когда Вы их принимаете, иначе занять стабильную устойчивую позицию не получится.

4) Сделайте приседания примерно в половину амплитуды и как можно быстрее встаньте из этого положения, одновременно выжимая гири вверх усилием плеч. Чем выше поднимается гири, тем сильнее нам нужно дожимать их вверх, на последних 5-10 сантиметрах инерцию уже гасится, и нам остается полностью распрямить руки за счет усилия трицепсов.

5) Опустите гири обратно на грудь и выполните еще одно повторение.

Источник: <https://cross.expert/uprazhneniya/push-press-kettlebell.html>

- Махи гирей

1) Ноги чуть шире плеч. Носки расставлены в стороны под 45 градусов. Ступни плотно прижаты к полу. Центр тяжести лежит на пятках.

Таз отведен назад, спина идеально прямая. Не наклоняем голову вниз и не выгибаем шею назад, взгляд должен быть направлен строго перед собой. Гиря стоит на полу между Ваших ног.

2) Отрываем гирю с пола и делаем небольшой замах назад по направлению к ягодичным мышцам. Допускается небольшой наклон корпуса вперед, но спина должна оставаться прямой на протяжении всего движения, округлять её недопустимо.

3) По мере того, как гиря начинает по инерции опускаться, делаем мощное усилие ногами и ягодичными мышцами. Коленный сустав распрямляется, таз подается вперед. Центр тяжести смещаем с пяток на середину стопы. Движение должно получиться мощным и быстрым, но не резким.

4) Если движение выполнено правильно, гиря должна «взлететь» перед Вами. Обычно силы инерции хватает до достижения гирей уровня солнечного сплетения, далее следует включить в работу передние дельты и довести гирю до уровня плеч или подбородка. Из этого положения снаряд опускается вниз примерно на высоту колена, заводится чуть за пятки и выполняется еще одно повторение.

5) Если движение выполнено правильно, гиря должна «взлететь» перед Вами. Обычно силы инерции хватает до достижения гирей уровня солнечного сплетения, далее следует включить в работу передние дельты и довести гирю до уровня плеч или подбородка. Из этого положения снаряд опускается вниз примерно на высоту колена, заводится чуть за пятки и выполняется еще одно повторение.



*Приложение № 2  
к положению о проведении  
Спортивного праздника,  
приуроченного ко "Дню Молодежи".  
Соревнования по кроссфиту*

**Согласие родителей на участие ребенка в соревнованиях**

Я \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью)  
родитель / законный представитель \_\_\_\_\_  
(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью)  
(далее - «участник»), \_\_\_\_\_ года рождения, зарегистрированный по адресу:

\_\_\_\_\_  
добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (указать соревнование, в котором намерен участвовать участник)  
(далее - «Спортивный праздник») и при этом четко отдаю себе отчет в следующем:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную моим ребенком (опекаемым) по ходу Спортивного праздника, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба с организаторов Спортивного праздника.
2. В случае если во время Спортивного праздника с моим ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_  
(указывается кому (ФИО) и номер телефона)
3. Я обязуюсь, что мой ребенок будет следовать всем требованиям организаторов Спортивного праздника, связанным с вопросами безопасности.
4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Спортивного праздника, и в случае его утери не имею право требовать компенсации.
5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной моему ребенку (опекаемому) организаторами Спортивного праздника.
6. С Положением о проведении Спортивного праздника ознакомлен.
7. Я согласен с тем, что выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и / или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату и без компенсации в отношении этих материалов.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО родителя / законного представителя)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

\* Согласие оформляется родителем или законным представителем участника, который не достиг 18-летнего возраста

*Приложение № 3  
к положению о проведении  
Спортивного праздника,  
приуроченного ко "Дню Молодежи".  
Соревнования по кроссфиту*

**Форма заявки на участие в соревнованиях по кроссфиту**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Адрес</b>	<b>Контактный телефон</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				