|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»:  Руководитель общественного молодёжно-спортивного  объединения «Воркаут Нижний Тагил»  \_\_\_\_\_\_\_\_Ф. А. Хайруллин  « » ноября 2018 г. | «Согласовано»:  Руководитель направления уличная атлетика по Свердловской области  \_\_\_\_\_\_\_\_Р. А. Хайруллин  « » ноября 2018 г. | «Утверждаю»:  Начальник МКУ «Управление по развитию  физической культуры, спорта и молодежной политики  Администрации города Нижний Тагил»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.В. Язовских  « » ноября 2018 г. |
|  |  |  |

**Положение**

о проведении Кубка RESISTANT TEAM по базовым упражнениям среди команд

**1. Цели мероприятия**

* Развитие и популяризация ЗОЖ.
* Пропаганда среди населения города основных и базовых упражнений.
* Выявление сильнейших атлетов в номинациях кубка по базовых упражнениям, а именно в подтягиваниях на перекладине и отжиманиях на брусьях.
* Привлечение новых участников в ряды направления физической культуры - уличная атлетика.

**1.2 Задачи мероприятия**

* Привлечь население города к здоровому образу жизни.
* Создать и донести понятие, что такое базовые упражнения и дисциплина “Воркаут” (уличная атлетика) в целом.
* Показать упражнения входящие в нормы ГТО.

**2. Место и сроки проведения**

Турнир проводится 16 декабря, г. Нижний Тагил, Россия. По дисциплине “Воркаут” (уличной атлетике), данный кубок будет проходить на территории "Дворца Молодежи" по адресу ул. Пархоменко 37, на втором этаже в фойе с 14:00 до 18:00 часов.

Также просим следить за информацией, которая публикуется в официальном сообществе: [https://vk.com/sport\_team\_nt](https://vk.com/sport_team_nt%20%20)  и во встрече мероприятия: https://vk.com/cupresistantteam

**3. Организаторы**

Организаторами турнира являются Региональная общественная организация Свердловской области – Центр спортивных субкультур "ПРОРЫВ", Общественное молодежно-спортивное объединение "ВОРКАУТ НИЖНИЙ ТАГИЛ" при поддержке Администрации города Нижний Тагил.

**4. Программа**

Кубок проходит по следующей программе:   
• 14:00 - 14:10 – открытие;   
• 14:20 – 17:30 – проведение;   
• 17:40 - 18:00 – подведение итогов и закрытие.

**5. Соревновательные дисциплины:**

**Две категории:**

1. **Любители** (**стаж тренировок менее 12 месяцев**), два упражнения:

- подтягивания на перекладине;

- отжимания на брусьях.

**Время выполнения обоих упражнений – 3 минуты.**

1. **2. Профессионалы** (**стаж тренировок более 12 месяцев**), два упражнения:

- подтягивания на перекладине;

- отжимания на брусьях.

**Время выполнения обоих упражнений – 2 минуты.**

**6.Обязанности и права участников**

**1.1 К участию в соревнованиях допускаются лица:**

- обладающие базовой подготовкой;

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- прошедшие предварительную регистрацию и заполнившие бланки ознакомления с техникой безопасности.

**1.2. Каждый участник, при прохождении регистрационной проверки:**

Участники соревнований, не достигшие совершеннолетия, допускаются только при наличии паспорта (копии паспорта), либо свидетельства о рождении или же письменного согласия на участие от родителей (опекунов).

**1.3. При регистрации:**

Участник обязан расписаться в Ведомости регистрации, в листе ознакомления с Положением о соревновании, с Правилами техники безопасности и листе подтверждающим добровольное согласие участника на использование фото и видео материалов с их участием организаторами в любых целях, не противоречащих законодательству РФ.

**1.4. Участник обязан:**

- знать Положение о соревнованиях и строго соблюдать правила участия, определенные Положением;

- заполнить полностью и достоверно все необходимые для регистрации на соревновании документы;

- своевременно явиться на соревнования;

- участник должен выступать в опрятном и подходящем ему по размеру костюме. Костюм участника должен быть спортивно-ориентированным;

- поставить в известность судейскую коллегию, организаторов, если не может продолжить участие в соревнованиях;

- быть доступным для фотосессий во время проведения соревнований, дать разрешение на использование всех материалов по усмотрению организаторов на телевидении, в печатных и интернет-изданиях, связанных со спортом и воркаутом в частности;

- бережно относиться к предоставляемому инвентарю.

**1.5. Участник имеет право:**

- обращаться к главному судье или в судейскую коллегию по интересующим его вопросам

- заявлять мотивированные протесты.

**6. Судьи**

Состав судейской бригады определяют организаторы турнира

**7. Регламент кубка по базовым упражнениям**

**ВАЖНО**: при желании участников, команды могут состоять из девушек и юношей. Отдельной женской категории не предусмотрено. **Cостав команд предусмотрен не менее и не более 3 человек.**

Две категории:

1. Любители (**стаж тренировок менее 12 месяцев**), два упражнения:

**- подтягивания на перекладине - время выполнения 3 минуты;**

**- отжимания на брусьях - время выполнения 3 минуты.**

**Подтягивания на перекладине**

Исходное положение вис на турнике, руки выпрямлены в локтях, ноги должны вместе, допускается сгибание ног в коленном суставе, если не позволяет рост подтягиваться с выпрямленными ногами. Также допускается небольшое покачивание. Обязательное заведение подбородка выше перекладины в верхнем положении, фиксация выпрямленных локтей в нижнем положении. Запрещаются: рывковые движения; уводить ноги в положение уголка; висеть на одной руке; находиться в нижнем положении более 3 секунд.

**Отжимания на брусьях**  
Исходное положение – упор на брусьях, руки выпрямлены в локтях, ноги вместе, допускается сгибание ног в коленном суставе, если рост не позволяет отжиматься с выпрямленными ногами. Контрольное положение – упор на брусьях, руки согнуты в локтях, угол локтя должен составлять 90 градусов или чуть ниже, так, чтобы поверхность задней дельты находилась не выше уровня локтя, если угол локтя будет выше 90 градусов, повторение не будет засчитано. Повторение необходимо выполнять за счет вертикального опускания тела, а не наклонов торса относительно бедер вперед. Допускается уводить немного ноги назад.

2. Профессионалы (**стаж тренировок более 12 месяцев**), два упражнения:

**- подтягивания на перекладине - время выполнения 2 минуты;**

**- отжимания на брусьях - время выполнения 2 минуты.**

**Подтягивания на перекладине**

Исходное положение вис на турнике, руки выпрямлены в локтях, ноги должны вместе, если не позволяет рост подтягиваться с выпрямленными ногами. Обязательное заведение подбородка выше перекладины в верхнем положении, фиксация выпрямленных локтей в нижнем положении. Запрещаются: рывковые движения; уводить ноги в положение уголка; висеть на одной руке; находиться в нижнем положении более 3 секунд.

**Отжимания на брусьях**  
Исходное положение – упор на брусьях, руки выпрямлены в локтях, ноги вместе, допускается сгибание ног в коленном суставе, если рост не позволяет отжиматься с выпрямленными ногами. Контрольное положение – упор на брусьях, руки согнуты в локтях, угол локтя должен составлять 90 градусов или чуть ниже, так, чтобы поверхность задней дельты находилась не выше уровня локтя, если угол локтя будет выше 90 градусов, повторение не будет засчитано. Повторение необходимо выполнять за счет вертикального опускания тела, а не наклонов торса относительно бедер вперед.

**8. Техника безопасности при проведении соревнований**

1. Перед началом выступления, участник обязан в целях безопасности:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- убрать из карманов костюма все посторонние предметы;

- вытирать руки насухо, использовать магнезию и иные средства для сцепления со снарядами;

2. Запрещается находиться в непосредственной близости к участнику во время его выступления.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- участник при получении травмы или ухудшении самочувствия обязан прекратить участие в соревнованиях и поставить в известность организаторов.

**9. Персональные данные участника соревнований (спортсмена):**

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствии с требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Письменное согласие на обработку его персональных данных даётся участником соревнований при подписании заявочной карточки в соответствии с пунктом настоящего Положения.

**10. Финансирование**

Общественное молодёжно – спортивное объединение «Воркаут Нижний Тагил». С использованием гранта, предоставленного в рамках городского конкурса проектов молодых граждан «Твоя инициатива» в рамках областного проекта «Банк молодежных инициатив».

**11. Координаты и контакты**

По вопросам участия, разъяснения регламента турнира и другим вопросам следует обращаться к следующим лицам:

* Хайруллин Фанис - руководитель и организатор движения УЛИЧНАЯ АТЛЕТИКА в г. Нижний Тагил - т. 89505406418, эл.почта:

[95fanis1995\_@mail.ru](mailto:95fanis1995_@mail.ru)

* Хайруллин Рустам - руководитель движения УЛИЧНАЯ АТЛЕТИКА в г. Нижний Тагил и по Свердловской области - т. 89827354690, эл.почта: [rus1993\_ne@mail.ru](file:///C:\Users\Рустем\Desktop\rus1993_ne@mail.ru);

**Организаторы оставляют за собой право вносить поправки в настоящее положение.**

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования**

Приложение №1

**Техника безопасности для зрителей и участников**

К самостоятельной работе на площадке во всех дисциплинах допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для участия в спортивных соревнованиях, имеющие специальное образование либо соответствующий опыт работы, и прошедшие вводный инструктаж накануне проведения соревнований.

Участники соревнований во всех дисциплинах должны самостоятельно размяться перед соревнованиями.

Зрители не должны находиться на площадках, обозначенных ограничительной лентой (если не имеется, то максимально отдалено от площадки, чтобы не получит травму).

При проведении Соревнований запрещается употребление алкогольных, табачных и наркотических изделий.

Опасными факторами при проведении соревнований на спортивной площадке являются:

— физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок и снарядов; посторонние предметы на площадке);

— статические и динамические перегрузки, скользкие поверхности, экстремальные погодные условия;

— химические (пыль).

Во время проведения соревнований на площадке должен присутствовать врач, имеющий аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Участники соревнований, не соблюдающие технику безопасности, к участию в соревнованиях не допускаются.

Организаторы Турнира не несут ответственность за травмы и несчастные случаи в течение всего мероприятия полученные участниками, но обязаны предпринять необходимые меры по оказанию помощи в случае получения травмы. С целью безопасности участников мероприятия, а также предоставления незамедлительной профессиональной медицинской помощи (при необходимости), на мероприятии присутствует медицинский работник.

Приложение №2

**ЗАЯВКА**

на участие Я участвую в открытом турнире по воркауту «ПРОБУЖДЕНИЕ». Закрытие сезона 2018 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Дата рождения | Паспортные данные и  Адрес проживания | Напишите в графе ниже дисциплины в которых собираетесь участвовать |
|  |  |  |  |

Контактная информация:

|  |  |
| --- | --- |
| Сотовый телефон: |  |
| Адрес эл. почты |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата подпись Ф.И.О.

Приложение №3

**Отказ от претензий**

Я, гражданин (ФИО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Паспорт №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, выдан дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Выдан\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Я участвую в соревнованиях и беру на себя ответственность за все травмы, полученные во время соревнований. Претензий к организаторам не имею.

Я гарантирую, что у меня нет заболеваний, препятствующих участию в соревнованиях.

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №4

**Разрешение для несовершеннолетних от родителей для участия в соревнованиях.**

|  |
| --- |
| Я (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, номер контактного телефона \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ разрешаю своему ребёнку (ФИО) |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| участвовать в соревнованиях. |

при этом:

1. Я принимаем(ю) всю ответственность за любую травму, полученную нашим сыном по ходу соревнований, и не имеем права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов соревнований.
2. Я обязуюсь, что наш сын будет следовать всем требованиям Организаторов соревнований, связанным с вопросами безопасности.
3. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения соревнований, и в случае его утери не имею право требовать компенсации от Организаторов соревнований.
4. С Положением о проведении соревнований ознакомлены.
5. Я согласна с тем, что выступление нашего сына и интервью с ним может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.
6. Я гарантирую, что у сына нет заболеваний, препятствующих участию в соревнованиях.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Дата:

(подпись) (ФИО родителя)