



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЛЕСНОЙ»

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

24.04.2017

№ 519

г. Лесной

О проведении Открытого первенства по физической подготовке (в стиле кроссфит) «Северный заряд» среди жителей закрытых городов (ЗАТО) и Северного управленческого округа

В соответствии с муниципальной программой «Обеспечение общественной безопасности на территории городского округа «Город Лесной» до 2018 года, утвержденной постановлением администрации городского округа «Город Лесной» от 09.03.2017 № 278, с целью приобщения населения к здоровому образу жизни, противодействия употреблению наркотиков, в рамках празднования 70-летия города,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Провести 03 июня 2017 года Открытое первенство по физической подготовке (в стиле кроссфит) «Северный заряд» среди жителей закрытых городов (ЗАТО) и Северного управленческого округа (далее – Первенство).
2. Утвердить:
 - 2.1. Состав оргкомитета по подготовке и проведению Первенства (прилагается).
 - 2.2. Положение о проведении Первенства (прилагается).
 - 2.3. План подготовки и проведения Первенства (прилагается).
3. Организовать освещение Первенства в городских средствах массовой информации (А.Р. Корепанов, Е.А. Виноградова).
4. Контроль исполнения постановления возложить на заместителя главы администрации городского округа «Город Лесной» по режиму и безопасности Е.С. Кынкурогова.

**Первый заместитель главы администрации
городского округа «Город Лесной»**

С.Е. Черепанов

УТВЕРЖДЕН

постановлением администрации
городского округа «Город Лесной»
от 24.04.2017 № 519

«О проведении Открытого первенства
по физической подготовке (в стиле
кроссфит) «Северный заряд» среди
жителей закрытых городов (ЗАТО) и
Северного управленческого округа»

СОСТАВ ОРГКОМИТЕТА ПЕРВЕНСТВА

Председатель оргкомитета:

Кынкурогов Е.С. - заместитель главы администрации городского округа
«Город Лесной» по режиму и безопасности.

Члены оргкомитета:

Рясков С.А. - заместитель главы администрации городского округа
«Город Лесной» по вопросам образования, культуры и
спорта;

Андриевская Н.В. - начальник отдела по физической культуре, спорту и
молодежной политике;

Воронов Л.А. - директор МБУ ФСЦ «Факел»;

Петалов С.Г. - директор МБУДО «СДЮСШОР «Факел»;

Захаров И.Е. - директор МБУДО ДЮСШЕ;

Виноградова Е.А. - начальник информационно-аналитического отдела
администрации городского округа «Город Лесной»;

Кынкурогова А.В. - ведущий специалист отдела по защите населения и
общественной безопасности администрации городского
округа «Город Лесной»;

Кынкурогов И.Е. - главный судья Первенства, тренер по кроссфиту (по
согласованию).

УТВЕРЖДЕНО

постановлением администрации
городского округа «Город Лесной»
от 24.04.2017 № 519

«О проведении Открытого первенства
по физической подготовке (в стиле
кроссфит) «Северный заряд» среди
жителей закрытых городов (ЗАТО) и
Северного управленческого округа»

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПЕРВЕНСТВА

1. Общая информация.

Название: Открытое первенство по физической подготовке (в стиле кроссфит) среди жителей закрытых городов и Северного управленческого округа «Северный заряд» (далее в тексте – Первенство, соревнование).

Первенство юридически не является соревнованием по CrossFit™ и является соревнованием по общей физической подготовке.

2. Цели и задачи:

- 2.1. Пропаганда спорта и здорового образа жизни.
- 2.2. Развитие массового спорта и физической культуры.
- 2.3. Популяризация кроссфита как современного вида спорта и фитнеса.
- 2.4. Выявление перспективных спортсменов.
- 2.5. Укрепление отношений между участниками соревнований.
- 2.6. Повышение спортивного мастерства.

3. Сроки и место проведения.

3.1. Дата проведения: 3 июня 2017 года.

3.2. Время проведения: с 10-30 часов.

3.3. Место проведения: мини-стадион МБУДО СДЮСШОР «Факел», город Лесной, в районе задания, расположенного по ул. Победы, д. 25.

Судейский семинар состоится 2 июня в 18-00 часов, место проведения будет сообщено дополнительно.

Подача заявок – предварительно в режиме онлайн по электронной почте; фактическая регистрация – с 9.00 до 10.00, в здании спортивно-оздоровительного комплекса по адресу: г. Лесной, в районе здания, расположенного по ул. Победы, д. 25б.

Регламент выступлений будет составлен по завершении регистрации и размещён в месте проведения соревнований.

Первенство будет проведено в один день, включая процедуру регистрации и церемонию награждения.

4. Организаторы Первенства.

Организаторами Первенства являются:

- администрация городского округа «Город Лесной»;
- МБУ ФСЦ «Факел»;
- МБУДО СДЮСШОР «Факел»;
- МБУДО ДЮСШЕ.

5. Общее руководство по подготовке и проведению Первенства осуществляется оргкомитетом.

Председатель оргкомитета – Кынкурогов Евгений Сергеевич, заместитель главы администрации городского округа «Город Лесной» по режиму и безопасности.

Главный судья - Кынкурогов Игорь (тренер по кроссфиту, МС НАП по жиму лёжа, КМС НАП по пауэрлифтингу, КМС по русскому жиму, обладатель сертификатов CrossFitLevel 1 Trainer и CrossFitJudge 2016).

Секретарь - по назначению.

Медицинское сопровождение Первенства осуществляется врачом МБУ ФСЦ «Факел».

6. Требования к участникам Первенства.

К участникам предъявляются следующие требования:

- граждане РФ;
- жители и/или сотрудники предприятий ЗАТО России или жители населенных пунктов Северного управленческого округа (Свердловская область);
- не имеющие непогашенной судимости за тяжкие и особо тяжкие преступления;
- лица, достигшие возраста 18 лет, осознающие возможную травмоопасность участия в спортивных соревнованиях и принимающие на себя ответственность за своё здоровье.

Дети в возрасте от 16 до 18 лет могут принять участие в соревнованиях с письменного согласия родителей, которое предъявляется на регистрации. Верхняя планка возраста участников не ограничена;

- экипировка участников: спортивная форма, спортивная обувь. Допускается использование тяжелоатлетических поясов, наколенников, кистевых бинтов, тейпов, магнезии. Не допускается использование пауэрлифтерской экипировки (комбинезонов, маек, коленных бинтов), лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и прочими усилителями;

- участники и болельщики обязаны демонстрировать спортивное поведение. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета соревнований, другим спортсменам, зрителям, может наказываться дисквалификацией или удалением с соревнований;

- наличие паспорта гражданина РФ, страхового медицинского полиса и медицинской справки о допуске к соревнованиям, действительной на период проведения соревнований, обязательно.

7. Судейство:

7.1. Судейство на Первенстве осуществляется судьями, имеющими опыт выступления на соревнованиях по кроссфиту, прошедшими предварительную подготовку в виде судейского семинара и обладающими сертификатом CrossfitJudge 2017 или предыдущих лет. Представители приглашённых спортивных клубов и городов могут предоставить своих судей при соблюдении вышеуказанных условий.

7.2. Каждого участника в ходе выполнения им задания судит отдельный судья. По окончании выполнения задания судья отдаёт спортсмену на подпись судейскую записку.

7.3. Возможные спорные ситуации разрешаются строго после окончания выполнения задания и подписания спортсменом судейской записки путём апелляции к главному судье.

7.4. Неспортивное поведение (споры с судьёй, попытки помешать другим спортсменам и т.д.) наказывается санкциями вплоть до дисквалификации спортсмена.

7.5. Оргкомитет оставляет за главным врачом Первенства право безоговорочного снятия участника с соревнований при вероятности вреда здоровью участника.

7.6. Участник Первенства является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

7.7. Отказ в выполнении инструкций судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал соревнований может повлечь штрафные санкции или дисквалификацию участника с соревнований и/или будущих соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера участника, его представителя, группы поддержки или гостя.

7.8. Судьи соревнований и члены оргкомитета имеют право остановить выполнение атлетом задания в любой момент соревнований, если предполагают, что атлет находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.

7.9. Как только атлет вступил на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магний, тейпы и прочее). Также запрещено находиться посторонним на территории ограждённой соревновательной зоны.

8. Программа соревнований:

8.1. Участники не разделяются по весовым категориям.

8.2. Задания для участников разделяются:

- по категориям сложности: А (профессионалы) и Б (любители)

Участники заранее выбирают для себя категорию для выступлений А или Б. При этом если участник категории А в ходе выполнения заданий отборочного этапа столкнулся с тем, что его подготовка не является достаточной, то он имеет право перейти в категорию Б без права претендовать на призовое место. Организаторы оставляют за собой право в целях сохранения зрелищности и конкурентной

составляющей отказать атлету в регистрации в выбранную им категорию, перенаправив его в другую;

- мужчины и женщины.

8.3. Задания на данном Первенстве могут представлять собой как комплексы упражнений, так и отдельные упражнения, содержащие гимнастические движения с весом тела, движения, связанные с перемещением отягощений, циклические движения (например, бег). Выполнение заданий потребует от участников высокого напряжения и самоотдачи и, как и любое спортивное состязание, может быть сопряжено с риском получения спортивной травмы.

8.4. Соревнование проходит в три этапа: отборочный этап, промежуточный этап, финальный этап.

8.4.1. Задание отборочного этапа категории Б будет доступно для выполнения любому человеку, не имеющему физических ограничений и проблем со здоровьем. Это задание будет содержать преимущественно естественные функциональные движения, двигательные шаблоны которых широко встречаются в обыденной жизни людей (например, приседания, прыжки, подъёмы отягощений с пола, перенос отягощений с места на место, подъёмы корпуса).

8.5.2. Перечень упражнений, некоторые из которых могут быть включены в задания отборочного этапа категории Б:

- становая тяга штанги (в классическом стиле);
- становая тяга гири до подбородка (в стиле сумо);
- подъёмы гири из положения «на плече» в положение «над головой»;
- шаги выпадами с гирей на груди;
- запрыгивание/зашагивание на коробку/тумбу;
- приседания без отягощения;
- приседания с гирей на груди;
- подъёмы медбола с пола над головой;
- строгие подтягивания на турнике (для женщин – подтягивание в горизонтальном вися);
- отжимания от пола (для женщин – с колен);
- удержание гимнастического «уголка» («полууголка»);
- одинарные прыжки через скакалку;
- бег;
- иные движения, связанные с перемещением своего тела или внешних объектов в пространстве.

8.5.3. Задание первого этапа будет опубликовано в окончательном виде не позднее 27 мая в интернет-сообществе «Кроссфит в Лесном» по адресу: http://vk.com/cf_lesnoy и в интернет-сообществе «Северный заряд» - турнир по ОФП в Лесном» по адресу: https://vk.com/severniy_zaryad, после чего уже не будет изменено.

8.5.4. Задания последующих этапов будут предполагать более высокий уровень физической подготовки и могут представлять собой более серьёзный вызов для выполняющего, в том числе содержать более сложные движения.

8.5.5. Открытый перечень упражнений, которые могут быть дополнительно включены в задания последующих этапов:

- подъёмы штанги с пола над головой любым способом (рывок, толчок, взятие и жимовой швунг, взятие и чистый жим, протяжка);
- приседания со штангой над головой;
- перебросы медбола через препятствие;
- метание медбола на дальность;
- шаги выпадами с гирей/штангой над головой/на груди/на спине;
- перепрыгивания штанги (боком, фронтально, с бурпи);
- прыжок в длину/высоту с места;
- взятие штанги/гири/двух гирь на грудь с пола/виса в стойку/сед;
- подтягивания до подбородка/до груди/выходы силой на турнике/брусьях/кольцах в строгом стиле/киппингом;
- подъёмы ног/коленей к турнику/кольцам в строгом стиле/киппингом;
- двойные/тройные прыжки через скакалку;
- ходьба/стойка на руках и отжимания в стойке на руках с опорой/без опоры;
- иные движения, связанные с перемещением своего тела и внешних объектов в пространстве.

9. Ход Первенства, подведение итогов, награждение:

9.1. Перед началом каждого этапа участников ждёт демонстрация движений и брифинг с объяснением возможных ошибок.

9.2. По итогам регистрации спортсмены делятся на забеги отборочного этапа в алфавитном порядке.

9.3. В ходе выполнения спортсменом задания его судья заполняет судейскую карточку, которую спортсмен подписывает по окончании выполнения задания. Результат спортсмена, зафиксированный на судейской карточке, переносится в протокол.

9.4. При нарушении правил выполнения упражнения повтор не засчитывается, о чём судья сообщает спортсмену устно. Спортсмен обязан устранить ошибку в выполнении. При невозможности правильного выполнения упражнения выполнение задания спортсменом прекращается, и засчитывается предшествующий объём задания, выполненный в соответствии с правилами.

9.5. Некоторые из комплексов могут иметь временные штрафы. Если спортсмен не выполняет задание в установленное время, он может получить штраф в размере 1 секунды за каждое невыполненное повторение и/или не продвинутся к следующей ступени соревнований. Масштабирование или изменение соревновательных заданий запрещены.

9.6. По завершении первого, отборочного, этапа формируется рейтинг и отбираются лучшие участники (отдельно по категориям А и Б, отдельно среди мужчин, отдельно среди женщин), проходящие в следующий тур (этап промежуточного отбора); далее аналогично среди участников этапа промежуточного отбора определяются участники, выходящие в финал. Точное число проходящих в финальный этап будет зависеть от конечного числа зарегистрировавшихся.

9.7. Для финального этапа спортсмены делятся на забеги в зависимости от места, занятого по итогам отборочных этапов (в забег попадают последовательно по одному человеку с начала и конца списка).

9.8. Конечный результат – место, занятое спортсменом, - будет определяться по сумме мест, занятых им в каждом этапе, наилучшим результатом будет наименьшая сумма мест. Например, спортсмен, занявший 2 место в отборочном этапе и 2 место в финальном (сумма мест – 4) окажется выше спортсмена, занявшего 5 место в отборочном и 1 место в финальном этапе (сумма мест – 6). В случае равенства суммы мест выше окажется спортсмен, занявший более высокое место в финальном этапе. В случае равенства результатов по конкретному этапу участникам присуждается одинаковое количество баллов за этот этап, и следующие участники начинают считаться по порядковому номеру. Например: 1, 2, 3, 3, 3, 6, 7...

9.9. Победители и призёры награждаются медалями, дипломами (отдельные комплекты наград по категориям А и Б, для мужчин и женщин) и специально изготовленным переходящим кубком. Возможно награждение ценными призами при условии привлечения спонсоров.

10. Заявки:

10.1. Заявки участников городского округа «Город Лесной» направляются в срок до 29 мая 2017 года по адресу электронной почты igor.kynkurogov@gmail.com и должны содержать следующую информацию:

1. ФИО участника.
2. Возраст (полных лет).
3. Спортивный опыт и звания (при наличии).
4. Опыт тренировок по кроссфиту (при его наличии).
5. Телефон и e-mail.

10.2. Предварительные заявки иногородних участников (пункты с 1 по 14 из нижеприведённого списка) и болельщиков (пункты с 1 по 11) направляются в срок до 22 мая 2017 года по адресу электронной почты avk@gorodlesnoy.ru в соответствии с указанной формой:

Заявка на вход и выход в г. Лесной со 2 по 4 июня 2017 года для участия в Открытом первенстве по физической подготовке «Северный заряд» направляется по форме:

1. Категория (участник или болельщик) -
2. ФИО -
3. Дата рождения -
4. Место рождения -
5. Серия и номер паспорта гражданина Российской Федерации -
6. Дата выдачи паспорта -
7. Наименование органа, выдавшего паспорт -
8. Адрес регистрации (в соответствии с указанным в паспорте) –
9. Наличие судимости (имеется, статья УК РФ / не имеется) –
10. Номер и марка автомобиля (если следует на своем транспорте) –
11. Телефон и e-mail
12. Спортивный опыт и звания (для участников, при наличии) -

13. Опыт тренировок по кроссфиту (для участников, при его наличии) –
14. Категория выступления (для участников, А или Б) -

Въезд участников и зрителей на территорию ЗАТО «Город Лесной» осуществляется 2 - 3 июня 2017 года по паспортам в соответствии с предварительными заявками.

Выезд участников с территории ЗАТО «Город Лесной» осуществляется не позднее 24-00 часов 4 июня 2017 года по паспортам в соответствии с предварительными заявками.

Для въезда на территорию города Лесного наличие действующего паспорта обязательно.

11. Условия финансирования:

11.1. Расходы по командированию участников, руководителей делегаций, тренеров, болельщиков на Первенство (проезд, проживание, питание, страховка) обеспечивают командирующие организации или осуществляется за счет собственных средств участников.

11.2. Расходы по проведению соревнований несёт оргкомитет соревнований.

12. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

12.1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

12.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

13. Контактная информация.

89090245525 – главный судья Первенства Игорь Кынкурогов (vk.com/igor_ekb, igor.kynkurogov@gmail.com)

(34342)68811 – председатель оргкомитета Кынкурогов Евгений Сергеевич (avk@gorodlesnoy.ru)

Настоящее Положение служит официальным приглашением к участию в Первенстве.

Приглашаем к сотрудничеству с сообществом «Кроссфит в Лесном» - http://vk.com/cf_lesnoy

УТВЕРЖДЕН

постановлением администрации
городского округа «Город Лесной»
от 24.04.2017 № 519

«О проведении Открытого первенства
по физической подготовке (в стиле
кроссфит) «Северный заряд» среди
жителей закрытых городов (ЗАТО) и
Северного управленческого округа»

ПЛАН ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВЕНСТВА

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата исполнения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
1.	Провести заседания оргкомитета: плановое и выездное	16 мая 29 мая	Кынкурогов Е.С.
2.	Разработать план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении Первенства	до 24 мая	Воронов Л.А., Кынкурогова А.В.
3.	Подготовить акт о готовности места проведения Первенства	02 июня	Петалов С.Г.
4.	Проведение обследования места проведения Первенства на наличие взрывоопасных предметов	03 июня	Петалов С.Г., Филянин А.Л., Заикин Е.В.
5.	Обеспечить необходимое количество вспомогательного персонала, знание и соблюдение ими своих функциональных обязанностей, правил техники безопасности, пожарной безопасности и внутреннего распорядка на сооружении при проведении Первенства	до 03 июня	Воронов Л.А., Петалов С.Г.
6.	Обеспечить вход участников Первенства на территорию города Лесного и их выход	02-04 июня	Кынкурогова А.В.
7.	Оказать содействие организаторам в охране общественного порядка при проведении Первенства	03 июня	Хайбуллаев С.Э.
8.	Обеспечить медицинское сопровождение Первенства	03 июня	Воронов Л.А.
9.	Организовать работу судейской бригады Первенства	02-03 июня	Кынкурогов И.Е.
10.	Провести инструктаж с участниками Первенства по технике безопасности при выполнении упражнений	03 июня	Кынкурогов И.Е.

1	2	3	4
11.	Организовать рекламу и освещение Первенства в городских средствах массовой информации	май июнь	Корепанов А.Р., Виноградова Е.А.
12.	Подготовить комплекты грамот, медалей для награждения победителей	до 03 июня	Воронов Л.А., Кынкурогов И.Е.
13.	Оформить и организовать место проведения Первенства	02-03 июня	Кынкурогов И.Е., Воронов Л.А., Петалов С.Г., Захаров И.Е.
14.	Подготовить необходимый для проведения Первенства спортивный инвентарь	02-03 июня	Кынкурогов И.Е., Воронов Л.А., Петалов С.Г., Захаров И.Е.
15.	Произвести уборку территории до и после проведения Первенства	02-03 июня	Воронов Л.А., Петалов С.Г.
16.	Подготовить агитационную, сувенирную продукцию	до 03 июня	Кынкурогова А.В.
17.	Организовать торговлю у спортивно-оздоровительного комплекса во время проведения Первенства	03 июня	Трапезникова И.Н.