

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **О проведении открытых районных соревнований Митино СЗАО**

### **г.Москвы**

### **по «Воркаут»**

#### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- Пропаганда здорового образа жизни и регулярных занятий спортом и физической культурой;
- Популяризация молодёжного движения «Воркаут» среди населения;
- Привлечение молодежи к регулярным занятиям «Воркаут» в городе Москве;
- Обеспечение доступности занятий «Воркаут» и спортом для всех жителей города Москвы.
- Определение победителей и призеров соревнований.

#### **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

**Соревнования проводятся в районе Митино:**

Районные соревнования на центральной площадке в районе Митино по адресу: №-й Митинский пер. 5

Ответственный – Митин Артем, Барчук Алена, Игнатов Александр.

**Сроки проведения:**

18 апреля 2015 года.

#### **3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет Общественная организация Митино за спорт, Общественная организация WorkOut Mitino.

#### **4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРЯДОК ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Распределение участников по группам производится в соответствии с действующими правилами соревнований.

К соревнованиям допускаются:

- мужчины 1999-2001 гг. р.;

1997-1999 гг. р.;

1997- гг. р. и старше;

- женщины 1997-2001 гг. р.;

1995 г.р. и старше.

Оргкомитет соревнований, главная судейская коллегия, Общественная организация «Митино за спорт», не несут ответственности за действия или бездействия участников соревнований, а также за их здоровье.

## **5. ПРОГРАММА, ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Ориентировочная программа:

14.00-14.20 – регистрация участников;

14.20-14.30 – разминка;

14.30-14.50 – старт 1-ой группы (мужчины и женщины 1999-2001 гг. р.);

14.50-15.20 – старт 2-ей группы (мужчины 1997-1999 гг. р.; женщины 1995 г.р. и старше);

15.20-15.50 - старт 3-ей группы (мужчины 1997гг. р. и старше);

15:50-16:10 - Статический вис на максимум (мужчины и женщины всех возрастов);

16.10-16.20 – мастер-класс от профессионалов;

16.20 – награждение.

Соревнования проходят в лично зачёте.

Основу программы составляет композиция упражнений на перекладине, брусках. На рукоходе отдельный зачет.

Судейской коллегией выставляются баллы.

Подтягивания на турнике 2 балла, отжимание на брусках 1 балл. Участник, набравший большее количество баллов, является победителем. Статический вис на максимум. Девушки висят на прямых руках, парни висят на согнутых.

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победителей и призёров награждают медалями, грамотами и памятными призами, руководство организации.

## **7. ЭТИКЕТ**

Участники, зрители и болельщики соревнований должны строго соблюдать Правила соревнований.

Участники соревнований, зрители и болельщики должны корректно вести себя по отношению к публике, официальным лицам и оргкомитету.

Во время проведения соревнований зрителям и болельщикам не допускается оскорблять участников соревнований, судей и иных лиц.

Участникам, зрителям и болельщикам запрещается курить и употреблять спиртные напитки в местах проведения соревнования.