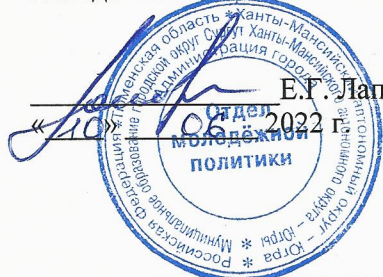


СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела
молодежной политики



СОГЛАСОВАНО
Президент федерации силовых видов
спорта ХМАО-Югры «АйронМэн-Югра»



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «ЦСП «Сибирский
легион»



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении городского мероприятия «Кубок закалённых Севером»

1. Цели и задачи

Городское мероприятие «Кубок закалённых Севером» (далее - кубок) проводится с целью пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде, повышения профессионального уровня талантливой молодежи города Сургута.

Задачи:

- популяризация, поддержка и развитие силовых видов спорта и содействие их массовому развитию на территории города Сургута;
- пропаганда командных комплексных состязаний по функциональной выносливости;
- выявление сильнейших команд.

2. Руководство

Общее руководство осуществляет муниципальное бюджетное учреждение «Центр специальной подготовки «СИБИРСКИЙ ЛЕГИОН» имени Героя Российской Федерации полковника Богомолова Александра Станиславовича» при поддержке отдела молодежной политики.

Партнер кубка - федерация силовых видов спорта ХМАО-Югры «АйронМэн-Югра».

3. Сроки и место проведения

Кубок проводится 26 июня 2022 года на центральной городской площади города Сургута (пересечение улиц: Университетская - Ленина).

Регистрация спортсменов: 10.00 - 11.00 ч. (позже заявки не принимаются).

Начало в 11.00 ч.

4. Участники

4.1. В кубке принимают участие спортсмены не моложе 18 лет.

4.2. К участию в кубке допускаются команды, прошедшие регистрацию. Состав команды: 3 мужчины, 2 женщины.

4.3. Для каждой команды необходим единый стиль в одежде либо форма с единым логотипом (надписью) или отличительным знаком.

4.4. К участию в кубке принимаются 15 первых команд, подавших заявки, по форме (приложение 1).

5. Условия проведения

Кубок проводится в командном зачете. Очередность выступления команд определяется в ходе жеребьевки.

Кубок состоит из 10 упражнений.

1 упражнение - «Шиномонтаж».

Команде необходимо по команде судьи перевернуть покрышку весом 300 кг. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

2 упражнение - «Бронеживот».

Подъем туловища с бревном, связанным одной цепью. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

3 упражнение - «Сканатка».

Групповые прыжки через канат (в форме большой скакалки). Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

4 упражнение - «Эстафета с кегой».

Эстафета с металлической кегой. Учитывается максимальное количество кругов (восьмерка) за 2 минуты.

5 упражнение - «Броненоги».

Командное приседание с цепью весов 28 кг. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

6 упражнение – эстафета - «Горячая гигантская картошка».

Команда стоит в кругу. Участник выполняет упражнение «Берпи» на мяче 10 кг, который потом передает следующему участнику. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

7 упражнение - «Сорокопрыжка».

Командные перепрыгивания в связке через скамейку или бревно длиной 5 метров. Учитывается максимальное количество повторений за 2 минуты.

8 упражнение - упражнение «Ось Аполлона».

Команде необходимо выполнить упражнение «Становая тяга» с штангой «Ось Аполлона». Гриф диаметром 5 см, весом около 250 кг, в виде колес и гимнастических дисков. В этом случае максимальное количество человек, одновременно выполняющих упражнение, не должно превышать 3. В команде могут происходить смены.

9 упражнение - эстафета «Пирамида».

Задача команды построить пирамиду из покрышек. Учитывается количество пирамид. Время на выполнение упражнения - 2 минуты. Возможны изменения и дополнения содержания упражнений.

10 упражнение «Сюрприз».

6. Подведение результатов

6.1. Команда-победитель определяется по наилучшему результату путем суммарных вычислений по каждому упражнению.

6.2. За выполнение упражнений не по регламенту установленных правил, начисляются штрафные баллы либо вычит из общего результата по итогу упражнения. Данное решение принимает главный судья кубка, а также судья упражнения.

6.3. Все спорные вопросы решаются по ходу кубка путём подачи претензий в главную судейскую коллегию. Претензия будет рассмотрена судейской коллегией незамедлительно.

7. Награждение

7.1. Команды, занявшие призовые места, награждаются в соответствии с занятым местом дипломами, медалями, а также памятными подарками.

7.2. Все команды награждаются дипломом участника.

7.3. В программе кубка предполагаются дополнительные награды командам за креативность и яркость единого стиля в одежде или нестандартности в подборе единой формы.

8. Заявки на участие

Предварительные заявки подаются по форме (приложение 1) до 24.06.2022 г. на e-mail: legion-metodist@mail.ru

Предварительные заявки от спортсменов **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.

Оригинал заявки предоставляется в день проведения кубка на регистрации.

Контактное лицо – Мирсаяпова Гульназ, телефон – 8 (3462) 50-30-88; 89227932215.

Настоящее Положение служит официальным вызовом на кубок!

ЗАЯВКА
на участие в городском мероприятии
«Кубок закалённых Севером»

От команды _____

№ п/п	Фамилия Имя участника	Дата рождения	С техникой безопасности и условиями проведения ознакомлен
1			
2			
3			
4			
5			

Представитель команды, контактное лицо _____ / _____
(подпись) (ФИО)

« _____ » _____ 2022 г.

Контактный телефон представителя команды _____