

Краевое государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
"Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва"

ПРИКАЗ № 103-17

«27» апреля 2018 г.

г. Дивногорск

О введении в действие Положения о проведении соревнований по кроссфиту в рамках Спартакиады среди обучающихся учреждения КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие Положение о проведении соревнований по кроссфиту в рамках Спартакиады среди обучающихся учреждения КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва», с 27 апреля 2018 г.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор КГАПОУ «ДКИОР»



В.Н. Михайлов

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор КГАПОУ ДКИОР
В.Н.Михайлов
« 27 » апреля 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнования по кроссфиту в рамках Спартакиады среди обучающихся учреждения КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

1. Общие положения

Настоящее положение о проведении соревнований по кроссфиту в рамках Спартакиады среди учащихся КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва», регламентирует порядок проведения соревнований.

2. Цели и задачи:

- 2.1. Популяризация кроссфита, как вида спорта, среди обучающихся Учреждения;
- 2.2. Формирования у обучающихся активной жизненной позиции и пропаганды здорового образа жизни.

3. Руководство проведением Конкурса

- 3.1. Непосредственное руководство проведением Конкурса осуществляет отдел по спортивной работе и студенты 4 курса:
Главный судья по кроссфиту – Наумов К.А., студентка 4 курса
Главный секретарь по кроссфиту – Дубровина С.С. студентка 4 курса
Куратор – Рыбгагин Геннадий Иванович преподаватель по физической культуре.
Ответственность за подготовку мест соревнований и материально – техническое сопровождение возложить на директора СК «Спутник» Журавлева А.М., начальника ФСЦ Диль В.И. и студентов 4-5 курса.
- 3.2. За медицинское обслуживание на заведующую медицинской части Пергунову Ю.А.
- 3.3. За обеспечение мер безопасности на Аушев О.В.
- 3.4. Ответственность за информационное сопровождение Спартакиады возлагается на начальника воспитательного отдела Мотина Н.В.

4. Участники соревнований

4.1. Соревнования командные, проходят в форме заданий. Состав команды 6 человек: 2 человека – 7-9 класс (1 юноши, 1 девушки) и 4 человека 1-3 курс (3 юноши, 1 девушка). Каждая команда должна предусмотреть двух запасных участников.

5. Сроки, место проведения и программа соревнований

5.1. Начало соревнований 4 мая 2018 года в 11:00 ,в здание ФСЦ «фитнес зал»;

5.2. Последовательность выступления команд определяется жеребьевкой, проведенной накануне дня соревнований на заседании судейской комиссии;

5.3. Соревнования по кроссфиту включают в себя 3 задания с использованием упражнений;

5.4. Одновременно стартуют участники двух команд. Участник прошедший всю полосу препятствий передает эстафету следующему участнику команды (очередность прохождения полосы препятствий участниками команды определяет капитан команды);

5.5. Участникам необходимо выполнить последовательно три вида заданий за наименьшее время:

Этапы кроссфита:

5.4.1 Взятие с пола+рывок + толчок 16 кг гири.(время выполнения 3 минуты).

Условие выполнения упражнения: Синхронное выполнение упражнения. Синхронным считается начальное и конечное положение гири всех трех участников. В зачет идет количество синхронных подъемов за 3 минуты. Если один участник устает и ему необходим отдых , он дает команду «СТОП» и все участники прекращают выполнение.

5.4.2 Синхронное берпи через скамью.((время выполнения 3 минуты).

Условие выполнения упражнения: Выполняют все участники команды разбившись по 2 человека. Смена произвольно по наступлению усталости . В зачет идут только синхронные повторы.

5.4.3. Набрать зашагивание на ВОХ (60 см) с блином 5-10 кг.

Условие выполнения упражнения: Каждый по очереди вкладывает свое количество повторов .Остальные участники во время задания стоят в «планке». Учитывается только подъемы с полным выпрямлением ног на ВОХе, также учитывается время потраченное на выполнение задания.

6. Судейство соревнований

- 6.1. Судьи ответственны за отслеживание техники движений и подтверждение результата участников;
- 6.2. Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения. При некачественном выполнении упражнения, повтор не засчитывается.
- 6.3. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию участника соревнований.
- 6.4. Судьи Соревнований и куратор имеют право остановить выполнение участником задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что участник находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающих;
- 6.5. Перед началом соревнований один из судей показывает (демонстрирует) участникам соревнований технику выполнения упражнений и поясняет наиболее характерные ошибки, допускаемые участниками, которые приводят к незачету повторения;
- 6.6. Судейская коллегия оставляет за собой право внесения изменений в программу соревнований (номенклатура и вес спортивных снарядов, количество повторений и т.д.), не ущемляющих интересы отдельных участников;

7. Подведение итогов, определение победителей

- 7.1. Победитель соревнований определяется по наибольшему выполнению упражнения количества раз и наименьшему количеству времени 3-го задания.
- 7.2. Объявление и награждение победителей проходит 15 мая на торжественном закрытии Спартакиады.

8. Награждение

- 8.1. Команда победитель в соревновании по кроссфиту в зачет Спартакиады награждается дипломом и ценным призом. Команды призеры соревнований награждаются дипломами.

9. Подача заявок.

- 9.1. Заявки, в установленной форме, на участие в соревновании по кроссфиту подаются на заседании судейской коллегии не позднее 1 дня до начала соревнований;
- 9.2. Очередность участников в заявке заполняется в соответствии с очередностью прохождения полосы кроссфита;
- 9.3. Форма заявки прилагается ниже.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей

10.1. Физкультурно - спортивное мероприятие проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурно - спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

10.2. Ответственность за обеспечение безопасности несет начальник отдела по безопасности – Аушев О.В.

10.3. Ответственность, за состояние здоровья и участников, на время проведения мероприятия, возлагается на заведующую медицинской части Пергунову Ю.А.