****

**Положение**

**о проведении открытого спортивно-массового мероприятия**

**«FITNESS WEEKED 2015»**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Мероприятие проводится в целях привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства жителей г. Пскова.

**2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

 Основными целями и задачами являются:

-пропаганда здорового образа жизни;

-внедрение здорового образа жизни в ряды населения г. Пскова;

-популяризация различных видов спорта;

-выявление талантливых спортсменов.

**3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

3.1. Место проведения мероприятия: г. Псков, ул. Гагарина д.4 фитнес-центр «Body Fitness Style».

3.2. Сроки проведения: 12 – 13 декабря 2015 года в соответствии с программой проведения мероприятия.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ**

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия возлагается на руководство фитнес-центра «Body Fitness Style».

 4.2. Состав организационного комитета мероприятия:

 Площадка №1 – Аэробные залы групповых программ – Голубева Светлана

 Площадка №2 – Зал Кроссфита – Нечкалюк Андрей

 Площадка №3 – Зал пауэрлифтинга – Катющева Татьяна

 Площадка №4 – Тренажерный зал – Шабаев Сергей

 Площадка №5 – Зал настольного тенниса – Александр Мель

**5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

5.2. К участию в спортивно-массовом мероприятии допускаются лица достигшие 14 лет, не зависимо от пола.

5.3. Каждый участник обязан иметь медицинскую справку о допуске к спортивно-оздоровительному мероприятию и документ удостоверяющий личность

5.4. Каждый участник берет на себя всю ответственность в случае, если у него появились проблемы со здоровьем в процессе участия в спортивно-массовом мероприятии.

5.5. Каждый участник вправе посетить, либо поучаствовать в соревнованиях на любых из представленных площадках (без ограничений).

**6. Программа спортивно-массового мероприятия**

 **«FITNESS WEEKED 2015»**

6.1. **12 декабря 2015:**

**12:00-14:00** – БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – **«FITNESS MIX»** – мастер-классы от инструкторов групповых программ;

**13:30-14:00** – МАЛЫЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – **«TRX»** – мастер-класс от инструктора групповых программ;

**13:00-14:00** – ЗАЛ КРОССФИТА - **«ГРЕБНОЙ МАРАФОН»** - соревнования по гребле на тренажерах Concept 2;

**14:00** - БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – награждение участников и победителей в соревнованиях «ГРЕБНОЙ МАРАФОН»;

**14:30-15:30** – ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ – **«ЗНАЙ БОЛЬШЕ!»** - лекция «Методы повышения интенсивности занятий в тренажерном зале» от инструкторов тренажерного зала;

**14:30-16:30** - БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – **«CrossFit WOD’s»** - соревнования по Кроссфиту;

**16:30** - БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ - награждение участников и победителей в соревнованиях «CrossFit WOD’s».

6.2. **13 декабря 2015:**

**12:00-14:00** – БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ - **«FITNESS MIX»** – мастер-классы от инструкторов групповых программ;

**12:00-14:00** – МАЛЫЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – **«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»** - турнир по настольному теннису;

**13:00-14:00** – ЗАЛ КРОССФИТА - **«АРМРЕСТЛИНГ»** - соревнования по армрестлингу;

**14:00**- БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – награждение участников и победителей в турнире «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» и соревнованиях по «армрестлинг»;

**14:30-15:30** – ЗАЛ КРОССФИТА – **«ЗНАЙ БОЛЬШЕ!»** - лекция «Диетология и правильное питание. Мифы и правда» от инструктора тренажерного зала;

**15:30-16:30** – ЗАЛ КРОССФИТА – **«ЗНАЙ БОЛЬШЕ!»** - лекция «Тренировочный процесс для людей с заболеваниями» от инструктора тренажерного зала;

**15:00-17:00** - БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ – **«НАРОДНЫЙ ЖИМ»** - соревнования по жиму штанги лежа;

**17:00** - БОЛЬШОЙ АЭРОБНЫЙ ЗАЛ - награждение участников и победителей в соревнованиях «РУССКИЙ ЖИМ».

**7. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

7.1. Все участники должны зарегистрироваться на выбранную площадку,оставив заявку на участие на рецепции фитнес-центра или по телефону 735-066.

7.2. Заявки принимаются не позднее, чем за один день до начала проведения мероприятия.

**8. Награждение**

8.1. Участники соревнований, занявшие призовые места в каждом спортивно-состязательном мероприятии награждаются грамотами, медалями и призами.

**9. Финансирование**

9.1. Расходы, связанные с проведением мероприятия несет фитнес-центр «Body Fitness Style», совместно со спонсорской группой.