**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЯ кроссфиту «CrossFit WOD’s»**

**В РАМКАХ СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ**

**« FITNESS WEEKEND 2015»**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

-популяризация кроссфита, как вида спорта;

-пропаганда здорового образа жизни среди населения г. Пскова;

-выявление сильнейших спортсменов.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования в личном первенстве будут проходить 12 декабря 2015 года, в спортивном зале фитнес-центра «Body Fitness Style» по адресу г. Псков ул.Гагарина, д.4.

Регистрация в 14:30.

Начало соревнований в 15:00.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Программа соревнований включает КОМПЛЕКС упражнений:

1. Гребля 500 м – 300 м – 100 м
2. Становая тяга (классическая) 70кг/40кг 21 – 15 – 9 повторений
3. Мах Гири (над головой) 24кг/16кг 21 – 15 – 9 повторений

Организаторы оставляют за собой право изменить, добавить или убрать упражнения из комплекса.

1. **СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Состав судейской коллегии:

Главный судья соревнований – Нечкалюк А.В.

Помощник судьи – Федотов Б.О.

Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата спортсмена.

Нарушение участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

Спортсмен является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, спортсмен обязан заранее уведомить судейский состав.

Отказ в выполнении инструкций судьи, перебранки или попытки унизить судью или персонал соревнований влечет дисквалификацию участника с соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны группы поддержки спортсмена.

Судьи соревнований имеют право остановить выполнение участником задания в любой момент соревнований, если предполагают, что спортсмен находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающих.

В случае спорных ситуаций решения оставляет за собой судейская коллегия.

1. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию допускаются все желающие старше 18 лет, имеющие допуск врача.

Деление участников по весовым категориям не производится.

Оргкомитет фитнец-центра оставляет за собой право, при вероятности вреда здоровью спортсмена, безоговорочно снятия с участия в соревнованиях.

Прием заявок на участие осуществляется на рецепции фитнес-центра «Body Fitness Style» и по телефону 735-066.

Заявки принимаются до 10 декабря 2015г.

1. **ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ**

Экипировка участников соревнований в обязательном порядке включает наличие спортивной.

Участникам не разрешается выступать босиком.

Запрещается использовать лямки для тяг, а также вещества, улучшающие трения с соприкасаемой поверхностью на клеевой основе.

Разрешается использование мела и магнезии.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победителем считается участник с лучшим результатом (по наименьшему времени прохождения комплекса упражнений).

Победители и призеры в личном первенстве награждаются грамотами и призами от спонсоров турнира.

**8. РАСХОДЫ**

Расходы по проведению соревнований, судейству, награждению победителей несёт организационный комитет фитнес-центра и спонсоры турнира.