

РЕГЛАМЕНТ

КУБОК СИБИРИ

по CrossFit 2017

22 июля 2017



г.Омск 2017



Регламент проведения соревнований по CrossFit*

Общие положения

1. Цели и задачи:

Соревнования по CrossFit (далее – Соревнования) проводится с целью:

- 1.1 Популяризация и развитие направления CrossFit, силовых видов спорта в г.Омск.
- 1.2 Привлечение молодежи к занятию спортом.
- 1.3 Повышение спортивного мастерства.
- 1.4 Выявление сильнейших участников.

2. Место и сроки проведения соревнований:

2.1 Фитнес центр «SuperClub».

Адрес: г. Омск, ул. 70 лет Октября 5.

2.2 Дата проведения – 22 июля 2017 года.

Время регистрации участников с 8.00-9.00 часов.

Время начала соревнований – 10.00 часов.

Телефон для справок: 22-99-99

3. Организаторы мероприятия:

3.1 Соревнования организуются и проводятся фитнес центре «SuperClub».

3.2 Проведение соревнований возлагается на спортивных специалистов и на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Разгонов Олег Михайлович.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.

4.1 К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины в возрасте от 18 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку, прошедшие регистрацию, оплатившие вступительный взнос и одетые в спортивную одежду.

4.1.1 К спортивной одежде относится:

- футболка;
- спортивное трико или шорты;
- спортивная обувь (кеды или кроссовки);

Атлеты, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям допущены не будут.

***Предварительный регламент**

4.1.2 Сведения о вступительном взносе.

Стартовый взнос с каждой команды любители - 600 рублей, профессионалы – 1000 рублей.

Вступительный взнос оплачиваются при регистрации и расходуются на проведение соревнований.

4.2 Каждый участник обязан иметь документ, удостоверяющий личность.

4.3 Соревнования проводятся в командном зачете (по формуле 1+1) отдельно среди мужчин и женщин.

4.4 Деление участников по весовым категориям не производится.

4.5 Каждый участник соревнований обязан демонстрировать спортивное поведение.

4.6 Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления по отношению к организаторам соревнований, другим спортсменам, зрителям и судьям соревнований, может наказываться штрафом со снятием очков, дисквалификацией, удалением с Соревнований.

4.7. В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

4.8 Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и т. п. усилителями.

5. Страхование

Ответственность за ущерб, причиненный участниками третьим лицам, страхуется участниками самостоятельно.

Каждый Участник обязан иметь полис обязательного страхования гражданской ответственности, сумма 100 000 рублей.

5.1. Виды личного страхования Участников определяется ими же самостоятельно, но наличие у них на руках индивидуальных страховых полисов, предусматривающих страхование от несчастного случая (с включением «спортивных рисков») и действующих на территории РФ в период соревнования на сумму не менее 100 000 рублей, или иных документов, подтверждающих факт такого страхования, является обязательным и контролируется на Административных проверках.

6. Программа соревнований.

6.1 Программа соревнований будет включать 3 этапа.

6.2 На каждом из этапов команды должны выполнить определенные соревновательные задачи:

***Предварительный регламент**

- 1 этап - отборочный
- 2 этап - полуфинал
- 3 этап - финал

6.3 Наборы необходимых навыков:

Любители:

- Двойные прыжки на скакалке
- Махи Гири 16/12
- Прыжки на бокс 61/50
- Рывок штанги в стойку 45/25
- Взятие штанги на грудь в присед
- Подтягивания до подбородка

Профессионалы:

- Махи гири 24/16
- Выходы на турнике
- Подъем по канату

6.4 Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

6.5 Соревновательные задания, входящие в программу Соревнований, будут анонсированы для участников не позднее, чем за 1 час до старта.

6.6 Если команда не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т. п.), в общей таблице этот команде будет находиться в конце списка после всех, кто выполнил задание, и не сможет перейти на следующий этап Соревнований.

6.7 Масштабирование или изменение соревновательных заданий запрещены.

7. Определение победителей.

7.1. Команда с лучшим результатом становится первой и получает 1 балл, далее следует команда со следующим результатом, которая получает 2 балла и т. д.

7.2. Если команды показали одинаковый результат, то каждой из команд с одинаковым результатом присуждается по одинаковому количеству баллов, следующие команды начинают считаться по порядковому номеру, к примеру: 1,2,3,4...

7.3. Во всех этапах соревнований зачет очков ведется общий. Победитель определяется по лучшему совокупному результату выполнения всех заданий в рамках программы соревнований.

***Предварительный регламент**

7.4. При наличии команд, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, победителем считается команда, который показал лучший результат выполнения последнего комплекса упражнений. В случае совпадения результатов последнего комплекса, сравнение ведется по результатам второго комплекса и т. д.

7.5. В отдельно взятом комплексе выигрывает команда показавшая лучшее время, или наибольшее кол-во повторений.

8. Судейство соревнований.

8.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата Атлетов.

8.2. Каждый из Судей обязан пройти все установленные организаторами инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.

8.3. Нарушение Атлетом, командой требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

8.4. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию команды с соревнований.

8.5. Судьи соревнований имеют право остановить выполнение Атлетом задания в любой момент соревнований, если предполагают, что Атлет находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.

9. Протесты.

9.1. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются Главному Судье Соревнований.

9.2. Атлеты не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

9.3. Спорное решение, принятое в процессе соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

9.4. Видео, фотографии и т. д. не являются почвой для изменения решения Судьи соревнований.

10. Заявки.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются по телефону: 8(3812)22-99-99.

Утверждено

Главный судья соревнований: Разгонов О. М.