

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета по
физической культуре и спорту
администрации города Мурманска



И.А. Цыганкова

Директор муниципального автономного
учреждения физической культуры и
спорта «Городской спортивный центр
«Авангард»



С.Н. Тяп

**РЕГЛАМЕНТ
о проведении соревнований по
экстремальный фитнес челлендж «Расправь крылья»
в рамках фестиваля спорта «Гольфстрим»**

1. Общие положения

Физкультурное мероприятие – соревнования экстремальный фитнес челлендж «Расправь крылья» в рамках фестиваля спорта «Гольфстрим» (далее – мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования город Мурманск на 2025 год.

Мероприятие проводится с целью развития массового спорта на территории муниципального образования город Мурманск.

Основными задачами мероприятия являются:

- популяризация физической культуры и спорта;
- привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- популяризации лазерного боя в Мурманской области.

Настоящее положение является основанием для направления участников на мероприятие.

2. Программа физкультурного мероприятия

Мероприятие проводится 14 сентября 2025 года на площадке под мостовым переходом через Кольский залив.

Программа мероприятия

10.00	Начало сбора команд
10.30	Регистрация
10.40	Сбор камитанов команд
10.50	Церемония открытия мероприятия, инструктаж
11.00	Начало мероприятия
14.00	Окончание мероприятия
14.30	Церемония награждения победителей и призёров мероприятия

3. Организаторы физкультурного мероприятия

Общее руководство и проведение мероприятия осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска.

Полномочия по финансовому обеспечению возлагаются на муниципальное автономное учреждение физической культуры и спорта «Городской спортивный центр «Авангард».

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на ИП Кондрашов А.Э.

4. Участники физкультурного мероприятия

В мероприятии могут принимать участие жители города Мурманска и Мурманской области в возрасте от 13-15 лет.

Состав команды – 4 человек:

Капитан команды – участник из состава команды.

При регистрации предоставляются оригиналы следующих документов:

- оригинал заявки в соответствии с Приложением № 1 к настоящему Положению;
- справка-допуск к участию в спортивном мероприятии (оригинал на каждого участника). Возможно проставление визы врача о допуске к мероприятию в заявке.

Команды, не предоставившие перечисленные документы при регистрации, к мероприятию не допускаются.

Экипировка участников мероприятия включает в себя:

- форма одежды – спортивная, по погоде;
- обувь – спортивная, предназначенная для бега по песчаному покрытию.

5. Условия подведения итогов физкультурного мероприятия

Итоговый результат команды определяется по количеству набранных баллов за прохождение всех этапов дистанции. Подсчёт ведётся по результату последнего участника команды, финишировавшего на каждом этапе.

Каждый этап имеет установленный норматив выполнения, за который команде присуждаются баллы. В случае невыполнения задания или нарушения правил этапа команда получает штрафное время или снижение баллов.

Места в командном зачёте распределяются в зависимости от суммы баллов, набранных по итогам прохождения всех этапов.

При равенстве суммы баллов у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая меньшее общее время прохождения дистанции.

Команда, набравшая наибольшее количество баллов, признаётся победителем физкультурного мероприятия. Команды, занявшие второе и третье места, признаются призёрами.

Этапы прохождения дистанции в Приложении № 2.

6. Награждение

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

7. Заявки

Предварительные заявки на участие в подаются в до 17:00 10 сентября по телефону +79009395399 и дублируются на адрес электронной почты toxins-86@mail.ru, ответственный – Кондрашов Антон Эдуардович. В случае несвоевременной подачи заявки, организаторы мероприятия имеют право отказать команде в участии

ФОРМА ЗАЯВКИ

на участие в соревнованиях экстремальный фитнес челлендж «Расправь крылья»
в рамках фестиваля спорта «Гольфстрим»

Наименование команды _____

№ п/п	Фамилия, Имя (полностью)	Дата рождения	Медицинский допуск
1			
...			

Представитель команды _____ / _____ /

Контактный телефон представителя _____

ЭТАПЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

Этап 1. Бег

После команды «СТАРТ» все участники команды одновременно преодолевают дистанцию бега 60 метров и следуют к первой станции.

Этап 2. Приседания с мячом

Участники выполняют приседания с мячом весом 5 кг. Мяч необходимо обхватить руками и прижать к груди. Задача – выполнить 20 приседаний, при этом таз опускать ниже уровня коленных суставов.

Этап 3. Боковые перешагивания через тумбу

Каждому участнику необходимо выполнить 25 боковых перешагиваний через кроссфит-тумбу высотой 50 см. Засчитывается только то перешагивание, когда обе ноги оказываются на тумбе.

Этап 4. Буксировка саней

Команда совместно осуществляет буксировку саней весом 50 кг на установленное расстояние.

Этап 5. Командные ситапы

- Все участники выполняют 15 синхронных подъёмов корпуса из положения лёжа (ситапов).
- Исходное положение: спортсмены лежат на спине, обняв друг друга за плечи, ноги полусогнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу.
- Подъём корпуса осуществляется за счёт мышц пресса, руки остаются на плечах партнёров. В верхней точке корпус располагается под прямым углом к полу.
- Опускание корпуса выполняется одновременно, подконтрольно, без отрыва ног от пола.

Этап 6. Финиширование

Вся команда должна пересечь линию финиша совместно.