



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации
Петродворцового района

Щербина Е.Ю.

2021 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении молодежного слета «Кроссфит»

1. Общие положения.

Молодежный слет «Кроссфит» (далее - Слет) проводится в соответствии с планом мероприятий по реализации государственной программы Санкт-Петербурга «Создание условий для обеспечения общественного согласия в Санкт-Петербурге», утвержденной постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 № 452, в Петродворцовом районе Санкт-Петербурга на 2021 год.

2. Цель и задачи Слета.

Целью проведения Слета является популяризация и развитие направления «кроссфит» в Петродворцовом районе Санкт-Петербурга.

Основные задачи Слета:

- привлечение молодежи к занятиям физической культуры и спортом;
- пропаганда активного и здорового образа жизни среди молодежи;
- повышение спортивного мастерства.

3. Время и место проведения Слета.

Слет проводится 15 мая 2021 года с 15.00 до 19.00 часов на территории спортивной площадки подростково-молодежного клуба «Вымпел» по адресу: г. Петергоф, ул. Веденева, уч.3.

4. Руководство проведением Слета.

Общее руководство проведением Слета осуществляется отделом молодежной политики и взаимодействия с общественными организациями администрации Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Организация проведения Слета возлагается на Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Подростково-молодежный центр Петродворцового района Санкт-Петербурга».

Состав судейской коллегии утверждается директором Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Подростково-молодежный центр Петродворцового района Санкт-Петербурга».

5. Участники Слета.

В Слете принимают участие команды: молодежных общественных объединений, подростково-молодежных клубов, образовательных учреждений Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Слет проводится в двух возрастных группах: первой - от 14 до 17 лет и второй - от 18 до 35 лет. В состав команды входит от 5 до 8 человек и один руководитель.

Виза врача в заявке на каждого члена команды обязательна.

6. Программа Слета.

- 14.45 - 15.00 – Регистрация команд первой возрастной группы.
15.00 – 16.30 – Прохождение этапов Слета командами участников первой возрастной группы.
16.30 – 16.45 – Подведение итогов. Награждение участников первой возрастной группы.
16.45 – 17.00 – Регистрация команд второй возрастной группы.
17.00 – 18.45 – Прохождение этапов слёта командами участниками второй возрастной группы.
18.45 – 19.00 – Подведение итогов. Награждение участников второй возрастной группы.

7. Описание этапов Слета.

1) Этап «Планка».

Все участники встают в переднюю планку на вытянутых под прямым углом руках. Задача: простоять как можно дольше. В этапе участвуют 5 участников команды.

2) Этап «Угадай спортсмена».

Участники отгадывают великих отечественных спортсменов, за правильные ответы участники получают баллы. В этапе участвуют все участники команды.

3) Эстафета «Челночный бег с пострадавшим».

Участники поочередно «челночным бегом» перемещаются на обозначенное расстояние, после чего на мягкие носилки укладывают условно пострадавшего и обратно бегут с ним по прямой траектории. В этапе участвуют 4 участника и один условно пострадавший.

4) Этап - эстафета «Кто больше?»

Участники в течение 30 секунд поочередно делают упражнение «бёрпи» (из положения стоя участник принимает упор лёжа, далее упор присед и из этого положения выпрыгивает вверх и выполняет хлопок над головой), а затем в течение 30 секунд осуществляют подъёмы корпуса. В этапе участвуют 5 участников команды. Считается средний результат по команде.

5) Этап «Прыжки в длину»

Участники прыгают с места в длину. В этапе участвуют 5 участников от команды. Выбирается лучшая из трёх попыток. Считается средний результат по команде.

6) Этап - эстафета «Глубокие приседы с резинкой + подъём веса»

В течение 30 секунд участники фиксируют резинку выше колен. Исходное положение (далее - ИП): стоя, ноги шире плеч. Приседают до тех пор, пока бедра не окажутся параллельны полу. Возвращение в ИП. Участники второй возрастной категории выполняют упражнение с рюкзаком с дополнительным весом 5 кг. Затем в течение следующих 30 секунд подъём гирь (для первой возрастной группы – 16 кг) или гантелей (для второй возрастной группы - 5 кг). В этапе участвуют 5 участников от команды.

7) Этап - эстафета «Кто быстрее?»

Участники по определённой траектории несут автомобильные шины на коромысле: вес для первой возрастной группы – от 10 до 15 кг, для второй возрастной группы - от 20 до 30 кг. Каждый выход за пределы траектории прибавляет к контрольному результату дополнительные 10 секунд. В этапе участвуют 5 участников от команды.

8) Этап «Удержи вес».

Участники становятся в пары, берут груз (вес груза – 3 кг) и держат его на вытянутых под прямым углом руках. Фиксируется максимальное время удержания груза последними участниками, опустившими руки. Участвуют 4 представителя от команды.

9) Этап - командное приседание «пистолетиком».

Участники приседают на одной ноге, скрепившись друг с другом руками. В этапе участвуют 4 участника команды. Упражнение выполняется синхронно и засчитывает только тогда, когда упражнение выполнили все участники. Контрольное время – 5 минут.

10) Этап - «Медбол» - метание в длину.

Задача участника – метнуть снаряд как можно дальше (в зачёт идёт лучшая из трёх попыток). В этапе участвуют 5 участков команды. Считается средний результат по команде.

• Этапы могут меняться в зависимости от погодных условий.

Участники должны быть одеты и обуты в соответствии с погодными условиями. В случае явного несоответствия экипировки или признаков нездоровья участники могут быть отстранены от соревнований.

8. Обеспечение безопасности.

Руководитель команды несет личную ответственность за жизнь и здоровье участников в пути следования к месту проведения Слета и обратно, во время проведения Слета.

Главный судья Слета проводит с участниками инструктаж по технике безопасности. Руководитель и капитан команды оставляют подпись в журнале о прохождении инструктажа.

Судьи на этапах Слета проводят инструктаж по технике безопасности при прохождении данного этапа.

Контроль за обеспечением безопасности дистанции Слета осуществляется судейской коллегией.

9. Финансирование.

Финансирование Слета осуществляется за счет средств, предусмотренных целевой статьей бюджета Санкт-Петербурга 1710079450 «Расходы на организацию и проведение мероприятий в сфере молодежной политики» на 2021 год.

10. Определение и награждение победителей.

Победители в общекомандном зачете определяются по итогам прохождения этапов по наибольшей сумме мест, занятых на этапах.

Все команды получают грамоты за участие в день проведения слета.

Команды, занявшие I, II, III места в обеих возрастных группах награждаются грамотами и ценными подарками.

11. Организационные вопросы.

Заявки на участие (приложение № 1) принимаются в СПб ГБУ «ПМЦ Петродворцового района Санкт-Петербурга», по адресу: г. Петергоф, ул. Ботаническая, д. 3, корпус 4, литер В, по e-mail: centr-dosug.2016@yandex.ru с пометкой «Заявка на Кроссфит».

Срок подачи заявок: до 11 мая 2021 года.

Контактное лицо: специалист по работе с молодежью СПб ГБУ «ПМЦ Петродворцового района СПб» Гончарова Наталья Степановна, контактный телефон: 8 (921) 768-98-55.