

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель Главы Северо-Енисейского
муниципального округа по социальной
вопросам



Е.А. Михалева

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела физической
культуры, спорта и молодежной
политики Администрации
Северо-Енисейского муниципального
округа



В.А. Соловьев

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКУ «Спортивный
комплекс «Нерика» Северо-
Енисейского муниципального округа»



А.В. Свиридов

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
заведующего муниципального
бюджетного учреждения молодежной
политики молодежного центра
«АУРУМ» Северо-Енисейского
муниципального округа



В.А. Сахно

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении
Соревнований по кроссфиту
«СТАТЬ СЕВЕРА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение о проведении соревнований по кроссфиту «Стать Севера» в гп Северо-Енисейский определяет цели, задачи, порядок и сроки проведения» (далее – Положение).

1.2. Соревнования по кроссфиту «Стать Севера» (далее – Соревнования) проводятся в рамках реализации закона Красноярского края «О государственной молодежной политики Красноярского края» от 08.12.2006 № 20-5445, плана мероприятий по молодежной политике Северо-Енисейского муниципального округа в рамках муниципальной программы «Развитие молодежной политики», согласно плана мероприятий по физической культуре, спорту и молодежной политике Северо-Енисейского муниципального округа на 2026 год (актуальная редакция с учетом изменений, внесенных распоряжением Администрации Северо-Енисейского муниципального округа от 30.01.2026 № 147-р, утвержденной постановлением Администрации Северо-Енисейского района от 08.11.2024 № 490-п (в актуальной редакции), приказа отдела физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации Северо-Енисейского муниципального округа от 09.12.2025 № 101-ос «Об утверждении муниципального задания на 2026 год и плановый период 2027 и 2028 годов по муниципальным работам, выполняемым муниципальным бюджетным учреждением, в отношении которого отдел физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации Северо-Енисейского муниципального округа осуществляет функции и полномочия главного распорядителя бюджетных средств» (в актуальной редакции).

1.3. Организатором Соревнований является Муниципальное бюджетное учреждение молодежной политики молодежный центр «АУРУМ» Северо-Енисейского муниципального округа (далее – Организатор).

Кроссфит - силовой функциональный тренинг, специальная система тренировок, назначение которой, приобретение отличной общей физической подготовки. Кроссфит предназначен на увеличение стойкости и выносливости, реакции и взрывной силы. В целом Кроссфит это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений разработанных для проработки всех мышечных групп. Кроссфит использует методiku, включающую в себя приемы различных спортивных направлений:

-тяжелая атлетика

-легкая атлетика

-гимнастика

-пауэрлифтинг

-бодибилдинг.

Кроссфит имеет огромное множество упражнений:

-упражнения с собственным весом (приседания, запрыгивания, берпи, отжимание, скакалка, выпады)

-упражнения со снарядами (уголок на брусках, подтягивания на кольцах, поднятие по канату)

-упражнения с грузами (становая тяга, толчок, качели с гирей, приседания

со штангой).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Пропаганда и популяризация Здорового образа жизни среди жителей Северо-Енисейского муниципального округа;
- 2.2. Популяризация силовых видов спорта в Северо-Енисейском муниципальном округе;
- 2.3. Привлечение молодежи к занятию спортом;

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Соревнования проводятся **18 июля 2026 г. в 18:00** часов на Центральном стадионе по адресу гп Северо-Енисейский, ул. Фабричная, зд. 1А.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1. Соревнования проводятся в командном зачете и в личном.
Состав команды - 3 человека (2 мужчины, 1 девушка) от 18 лет.
Личное первенство – женщины/мужчины от 18 лет
- 4.2. Для участия в Соревнованиях необходимо подать заявку (Приложение №1), с указанием фамилии, имени, отчества и даты рождения.
- 4.3. К участию в Соревнованиях допускаются мужчины и женщины в возрасте от 18 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку, прошедшие регистрацию и одетые в спортивную одежду.
 - 4.3.1. К спортивной одежде относится:
 - футболка;
 - спортивное трико или шорты;
 - спортивная обувь (кеды или кроссовки);Участники, не имеющие спортивной формы, к Соревнованиям допущены не будут.
- 4.4. Деление участников по весовым категориям не производится.
- 4.5. Каждый участник 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 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. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Программа Соревнований включает комплекс упражнений, с определенным количеством повторений упражнения на этапе.

5.2. На каждом из этапов участники должны выполнить определенные соревновательные задачи.

5.3. Соревновательные задачи могут включать некоторые из упражнений, объединенных в соревновательные комплексы упражнений, включающие: приседания, бёрпи, прыжки через скакалку, челночный бег, запрыгивание на бокс, упражнения с канатом (попеременная волна), упражнения с покрывалом.

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

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

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

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Команда/участник с лучшим результатом становится первой(ым) и получает 1 балл, далее следует команда со следующим результатом, которая получает 2 балла и т.д.

6.2. Если команды/участники показали одинаковый результат, то присуждается по одинаковому количеству баллов.

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

6.4. При наличии команд/участников, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, победителем считается команда/участник, которая(ый) показал(а) лучший результат выполнения последнего комплекса упражнений. В случае совпадения результатов последнего комплекса, сравнение ведется по результатам второго комплекса и т. д.

7. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата участников.

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

7.3. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки оскорбить судью может вылиться в дисквалификацию команды с Соревнований.

7.4. Судьи Соревнований имеют право остановить выполнение участниками задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что участники находятся под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

8.1. Финансирование Соревнований осуществляется за счет средств Организатора.

8.2. Обеспечение транспортом участников Соревнований и иные расходы, связанные с непосредственной подготовкой участников, осуществляется за счет средств направляющей стороны или самих участников.

8.3. Команды, занявшие 1, 2, 3 места получают кубки и дипломы.

8.4. В личном зачете определяется 1 победитель среди женщин, 1 победитель среди мужчин (по наименьшему времени прохождения всех соревновательных испытаний)

9. КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАТОРА

Муниципальное бюджетное учреждение молодежной политики молодежный центр «АУРУМ» Северо-Енисейского муниципального округа

Адрес: 663282, Красноярский край, Северо-Енисейский муниципальный округ, гп Северо-Енисейский, ул. Советская, зд. 7

Телефон: 8 (39160) 2-19-30

E-mail: cmin2011@mail.ru

Ответственный за проведение соревнований специалист по работе с молодежью Носков Тимофей Викторович

Приложение № 1
к положению Соревнований по командному
кроссфиту «Стать Севера»

ЗАЯВКА
на участие в Соревнованиях по
кроссфиту «Стать Севера»

1. ФИО ответственного лица (капитана) команды, сотовый телефон:

2. Состав команды (фамилии, имени, отчества и даты рождения.):

1) _____

2) _____

3) _____