

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «Центр
физической культуры, спорта и здоровья
Приморского района»

«04» 09 Н.И.Пыриг
2019 г.

Положение о проведении спортивного фестиваля
«ЦАРЬ ГОРЫ»

Санкт-Петербург
2019

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью проведения Фестиваля «Царь горы» (далее Фестиваль) является популяризация и привлечение населения к участию в Комплексе «Готов к труду и обороне».

Задачами Соревнования являются:

1. пропаганда здорового образа жизни;
2. повышение спортивного мастерства и уровня физической подготовленности населения;
3. выявление сильнейших спортсменов Приморского района Санкт-Петербурга;
4. привлечение профессиональных спортсменов к участию в Комплексе ГТО.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство мероприятием осуществляет СПб ГБУ «Центр спорта Приморского района». Непосредственное проведение возлагается на отдел физкультурно-спортивного комплекса ГТО (начальник отдела Яковлев В.В. 8 (952)-240-99-88).

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в Соревновании допускаются мужчины и женщины в возрасте от 15 до 49 лет.

Участники делятся на возрастные категории:

- 1) 15-17 лет
- 2) 18-29 лет
- 3) 30-39 лет
- 4) 40-49 лет

4. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится на стадионе «Олимпийские Надежды» по адресу ул. Аккуратова, 7А, а также на территории Удельного парка.

5. ДАТА И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится: 28.09.2019 с 10:00 до 15:00.

Тайминг:

регистрация: 09:30-09:50;
соревнования: 10:00-14:30;
награждение: 14:45-15:00.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются граждане:

1. зарегистрированные на сайте gto.ru и предоставившие **УИН (уникальный идентификационный номер)** присвоенный при регистрации на сайте;
2. медицинское заключение о **допуске к занятиям спортом**:
 - содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника;
 - выдана после 28 марта 2019 года, действительна в течение 6 месяцев, если не указано иное;
3. электронную заявку на участие в Фестивале и согласие на обработку персональных данных (заполняется на сайте);
4. документ, удостоверяющий личность;
5. спортивную форму (футболка, шорты или трико, обувь).

Участие в Фестивале абсолютно бесплатно, как для участников, так и для болельщиков.

7. ПОРЯДОК РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ

Для участия в Фестивале каждый участник обязан:

1. Пройти онлайн регистрацию:

Онлайн-регистрация на Фестиваль будет открыта с 10 по 27 сентября 2019 года.

Чтобы зарегистрироваться на Фестиваль - пройдите по ссылке:
https://vk.com/app5708398_-132206956, заполните анкету участника.

2. Пройти регистрацию в день проведения Фестиваля:

- лично предъявить документ, удостоверяющий личность (оригинал паспорта);
- предоставить оригинал медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям спортом. Справки не возвращаются, *ксерокопия принимается при предъявлении оригинала*;
- получить нагрудный номер в палатке регистрации. *По завершении дистанции сдать майку судьям на финише*;

При отсутствии обязательных документов участник не допускается к участию в Фестивале.

8. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля будет включать 12 этапов. На каждом этапе участники должны выполнить определенные упражнения. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

С упражнениями можно ознакомиться в Положении.

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.

Не разрешается использование лямок, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов с экзоскелетами и т.п. усилителями.

Порядок прохождения дистанции:

Участники стартуют по два человека одного пола с интервалом в 3 минуты.

После старта участники последовательно проходят испытания в порядке, указанном в таблице «Список испытаний» и в карте стадиона, прикрепленной к Положению.

После 11 этапа участники выбегают со стадиона «Олимпийские надежды» в Удельный парк по маршруту (смотрите карту маршрута), где выполняют испытание кросс по пересеченной местности на дистанцию 1500 м.

Участник, не выполнивший очередное упражнение, к следующему этапу перейти не имеет право. Время прохождения дистанции останавливается после выполнения всех 12-ти этапов, то есть после финиша кроссовой дистанции.

В каждом упражнении участник должен выполнить определенное количество повторений для дальнейшего продвижения по этапам. Подробнее с данными показателями можно ознакомиться ниже в таблице «Список испытаний».

Неспособность участника выполнить необходимое количество повторений в каждом из упражнений приведет к невозможности продвижения к следующему этапу.

Список испытаний:

№ этапа	Упражнение	Вес отягощений / кол-во повторений	Правила выполнения	Ошибки
1	Отжимания	Мужчины: 25 повторений Женщины: 10 повторений	И.п.: упор лежа на полу, голова, корпус, ноги составляют прямую линию. Руки на ширине плеч, пальцы рук смотрят вперед, стопы вместе. Сгибание рук до касания грудью контактной платформы, возврат в и.п. на 0.5 с.	1) Нарушение прямой линии корпуса; 2) не касание грудью платформы; 3) отсутствие фиксации в и.п. на 0.5 с.
2	Бег зигзагом	40 метров	Последовательно оббежать зигзагом все конусы.	1) Игнорирование конусов;

				2) бег по прямой.
3	Ходьба гуськом	30 метров	И.п.: полный присед, руки в замке за головой. Перемещение гуськом до конца этапа.	1) Выпрямление ног; 2) передвижение в полуприсяде; 3) расцепление рук; 4) выход с и.п. раньше линии финиша этапа; 5) нарушение и.п.
4	Присед с гантелей	Мужчины: 16 кг, 25 повторений Женщины: 12 кг, 15 повторений	Хват гантели двумя руками, руки с гантелей выпрямлены вниз, ноги на ширине плеч. Выполнить полный присед, гантель направлена к полу, затем выпрямить ноги и корпус и поднять гантель на вытянутых руках над головой.	1) Присед выше, чем 90 градусов в коленном суставе; 2) отсутствие полного выпрямления рук в верхней точке.
5	Бег через барьеры со спортивным наливным мешком	30 метров	Поместить наливной мешок за голову на плечи, преодолеть этап перешагивая через барьеры, снять мешок с плеч, положить его на дорожку.	1) Игнорирование барьеров; 2) бег без наливного мешка.
6	Пресс	Мужчины: 35 повторений Женщины: 30 повторений	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на полу, руки выпрямлены над головой. Подъем туловища до касания кистями стоп, вернуться в и.п.	1) Нарушение и.п.; 2) отсутствие касания кистями стоп; 3) выпрямление ног в процессе выполнения упражнения; 4) упор на кисти или локти при выполнении упражнения.
7	Толкание набивного мяча	100 метров Мужчины: 10 кг Женщины: 5 кг	Толкание мяча двумя руками от груди с места, стопы параллельны на ширине плеч. Выполнение толчка двумя руками от груди, перемещение к мячу, повторное толкание снаряда из и.п. и так до конца этапа.	1) Бросок из-за головы, от плеча, ниже уровня груди; 2) толкание в движении /прыжке; 3) нарушение и.п. при выполнении толчка.
8	Прыжки с места с полуприсяда	40 метров	От линии старта выполнить прыжок с полуприсяда с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги одновременно. Далее повторять движение до конца этапа.	1) Отталкивание / приземление ногами поочередно; 2) подскоки; 3) бег / ходьба по этапу; 4) мелкие прыжки; 5) окончание выполнения упражнения раньше линии финиша

				этапа.
9	Прогулка фермера	3*10 м Мужчины: 2х15 кг Женщины: 2х10 кг	Взять два блина в обе руки за обод. Пронести груз на вытянутых руках вдоль туловища три отрезка по 10 метров, обходя вокруг конусов (челночным методом: вперед-назад-вперед).	1) Выполнение упражнения без груза; 2) преодоление неполной дистанции; 3) хват блина за отверстие.
10	Берпи	Мужчины: 18 Женщины: 18	Из полного приседа прыжком принять положение планки, далее согнуть руки до касания грудью пола, затем снова выйти в планку, прыжком вернуться в полный присед, далее выпрыгивание вверх из полного приседа с хлопком ладонями над головой. Сделать необходимое количество повторений.	1) Переход в планку и обратно в присед шагом; 2) отсутствие хлопка ладонями над головой; 3) отсутствие касания грудью пола; 4) отсутствие полного выпрямления корпуса в планке; 5) отсутствие полного выпрямления корпуса в прыжке в последней фазе упражнения.
11	Рывок гантели	Мужчины: 16 кг, 20 повторений Женщины: 10 кг, 20 повторений	И.п.: Ноги полусогнуты, на ширине плеч. Взять гантелью одной рукой, свободная рука отведена от корпуса. Выполнить подрыв гантели, зафиксировав ее на 0.5 с. на вытянутой руке над головой. <i>Дожим допустим.</i> Опустить гантелью на помост, вернуться в и.п., сменить руку, продолжить повторения. При каждом повторении опускание гантели на помост, смена руки.	1) Отсутствие фиксации гантели; 2) согнутая рука в верхней точке; 3) касание свободной рукой корпуса тела; 4) отсутствие смены рук при каждом повторении; 5) отсутствие касания гантелей помоста.
12	Кросс по пересеченной местности	1500 метров	Преодолеть дистанцию кросса по Удельному парку согласно маршруту. Финиш в гору. (Приложение 2).	Умышленное сокращение дистанции.

9. СУДЕЙСТВО

Судьи ответственны за отслеживание техники движений и подтверждение количества повторений на каждом этапе. Нарушение участником техники выполнения движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

Отказ в выполнении инструкций судьи, перебранки, попытки унижить судью или персонал Фестиваля может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию участника с Фестиваля.

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

Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются главному судье Фестиваля.

Участники не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других участников. Спорное решение, принятое в процессе Фестиваля, является финальным и не подлежит изменению. **Видео, фотографии и т. д. не являются почвой для изменения решения судьи Фестиваля.**

За врачом остается право безоговорочного снятия участника с Фестиваля, в случае вероятности нанесения вреда здоровью участника.

10. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители определяются в личном зачете отдельно среди мужчин и женщин, а так же в каждой возрастной категории по наименьшему затраченному времени на прохождение дистанции.

Если участники показали одинаковый результат, то им присуждается общее место в финальной таблице результатов.

Победители и призеры Фестиваля награждаются ценными призами и подарками от Центра спорта Приморского района г. Санкт-Петербурга.

Начальник отдела
физкультурно-спортивного комплекса ГТО



Яковлев В.В.

НА КРОСС

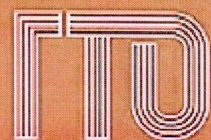
БЁРПИ

1. ОТЖИМАНИЯ
2. БЕГ ЗИГЗАГОМ
3. ХОДЬБА ГУСЬКОМ
4. ПРИСЕД. С ГАНТЕЛЕЙ
5. БЕГ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР С МЕШКОМ
6. ПРЕСС
7. ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА
8. ПРЫЖКИ С МЕСТА В ПОЛУПРИСЕДЕ
9. ПРОГУЛКА ФЕРМЕРА
10. БЕРПИ
11. РЫВОК ГАНТЕЛИ
12. КРОСС



СТАРТ

ул. Павла Садырты



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

7Ж

178

Газпром

ул. Юрия Морозова

Фермское ш.

ФИНИШ