



Автономное учреждение муниципального образования городского округа Долгопрудный «Физкультурно-спортивный комплекс «Салют»

Юридический/фактический адрес:
141707, Московская область, г. Долгопрудный, проспект Ракетостроителей, д. 4
тел.: 8(495)576-02-92, сайт: www.dol-sport.ru
ОГРН 1165047061960, ИНН 5047191416, КПП 504701001

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ «ФСК - «Салют»
Ж.В.Курятникова

П О Л О Ж Е Н И Е

о проведении соревнования по военному троеборью

АУ «ФСК - «Салют»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Соревнования по военному троеборью проводятся с целью:
- пропаганды здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни;
- повышения уровня физической подготовки;
- популяризации военного троеборья в городе Долгопрудном.

2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются:

-Мужчины и женщины от 18 лет и старше.

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди заявленных категорий.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЯ

-Организаторы мероприятия не принимают на себя ответственность за материальный ущерб, случаи травм либо смерти, произошедшие в связи с соревнованием, до него, во время или после него. Участники дают расписку – бланк заявки о личной ответственности за собственную жизнь и здоровье при регистрации;

-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. Каждый участник должен иметь медицинский допуск.

4. ВРЕМЯ, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Соревнования проводятся в тренажерном зале АУ «ФСК - «Салют» (трибуна Б, 1й этаж).

Начало соревнований 23 февраля 2020 года в 10:00.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

- участники выполняют три упражнения последовательно для мужчин: отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, жим штанги с груди стоя (вес штанги 20кг); для женщин: отжимания от пола на коленях, подтягивание на низкой перекладине, жим штанги стоя (вес штанги 9кг).

- в каждом упражнении дается одна попытка, упражнения выполняются в строго определенном порядке 1-отжимания, 2-подтягивания, 3-жим стоя.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель определяется по сумме выполненных повторений в трех упражнениях, сумма делится на вес участника, участник получивший больший коэффициент является победителем.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО

Организацию, проведение и судейство соревнований осуществляет АУ «ФСК -«Салют».

Главный судья соревнований Трошин А. А. Тел.: +7 (926) 345-25-74

Секретарь соревнований Кравчунов А. А. Тел.: +7 (916) 337-78-90

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители соревнований награждаются Кубками, медалями и дипломами/грамотами.

Все участники награждаются сувенирами и памятными, сладкими призами.

9. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с организацией, проведением и финансированием соревнований осуществляет АУ «ФСК - «Салют».

Данное положение является официальным вызовом на соревнования

