***Положение*** ***о проведении сетевых соревнований «Функциональные игры».***

***1.* Цели и задачи:** Пропаганда здорового образа жизни, популяризация функционального многоборья среди членов клубов, выявление лучших атлетов среди клубов ФизКульт и World Class «Пушкинский», поддержание лояльности клиентов.

***2.* Время и место проведения: 26 марта 2022 года ФизКульт «Родионова» тренажерный зал**

9.30 – 10.00 регистрация участников

10.00 – 10.30 брифинг

10.30 – 11.00 разминка

11.15 Открытие соревнований по функциональному многоборью (приветствие, представление судей, объявление правил соревнований)

11.30 Начало

16.00 Награждение участников соревнований

**3. Руководство соревнований:**

 Общее руководство организацией и проведением соревнований возлагается на Сетевого руководителя направления тренажерный зал Чурсина Олега и руководство ФизКульт «Родионова».

 Непосредственное проведение соревнований возлагается на тренерский состав клубов сети (см. Приложение 1)

Главный судья соревнований: Зеленцов Артем Сергеевич

**4. Участники соревнований:**

Члены клубов сети клубов ФизКульт, тренеры сети клубов ФизКульт .

**5. Программа соревнований:**

 Сетевые соревнования по функциональному многоборью проводятся в индивидуальном зачете отдельно среди мужчин и женщин.

 Атлеты должны выполнить определенные соревновательные комплексы. Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

 Комплексы упражнений для различных полов различаются по степени технической сложности и степени нагрузки;

Соревновательные комплексы могут включать следующие движения:

* Рывок гантели
* Толчок гири/гирь
* Броски мяча
* Взятие штанги с виса
* Гребля
* Берпи
* Прыжки на тумбу
* Становая тяга
* Зашагивания на стену ногами

 Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, могут быть анонсированы для участников в день соревнований, либо ранее по решению Оргкомитета.

***Категории участников:***

* RX(любительский уровень) мужчины 18-40 лет
* RX(любительский уровень) женщины 18-40 лет
* Pro (продвинутый уровень) мужчины 18-40 лет
* Pro (продвинутый уровень) женщины 18-40 лет

**6. Определение победителей и условия проведения:**

* В каждой категории будет проведено 3 разных комплекса упражнений, в зачет идет наибольшее к-во повторений за определенное к-во времени.
* Победители и призеры определяются в каждой категории (1,2,3 места).
* Награждение проводится в тренажерном зале после проведения всех комплексов.
* Победители и призеры награждаются грамотами, медалями и подарками от спонсоров.

**7. Порядок подачи заявок и регистрация участников:**

**Заявка на участие:**

* Заявка на участие в личном первенстве подается от ЧК каждого клуба на официальном сайте ФизКульт в установленной форме, не позднее, чем 21 марта 2022 года.
* В заявке должны быть указаны фамилия, имя ЧК (необходимо заранее проверить в КПО правильное написание фамилии и имени), номер телефона, категория, принадлежность к клубу.
* Заявки, поданные позднее срока, не рассматриваются.

**8. Стартовый взнос:**

Стартовый взнос за участие в соревновании – 700 рублей на депозитах участников соревнований.

К участию в соревновании допускаются ЧК оплатившие стартовый взнос до конца регистрации в день проведения соревнований.

**Регистрация участников:**

Регистрация участников начинается в 9.30 и заканчивается в 10.00. Все участники и сопровождающие должны занять свои места в зале.

* Принимать участие в соревнованиях можно только в своей заявленной категории.
* У каждого участника соревнований может быть одно сопровождающее лицо.

**Дополнительно:**

Протест по проведению соревнований подаётся участником соревнований в свободной форме в течение одного часа после окончания соревнований и рассматривается главным судьёй в течении 3 рабочих дней.

Главный судья принимает окончательное решение при любых спорных вопросах.

* Соревнования проводятся без участия зрителей.

***Приложение №1***

**Судейская коллегия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Судейская коллегия | ФИО | Клуб | Необходимый инвентарь |
| Главный судья/ведущий |  |  | Микрофон, Часы-таймер планшет |
| Судья 1 |  |  | планшет |
| Судья 2 |  |  | планшет |
| Судья 3 |  |  | планшет |
| Судья 4 |  |  | планшет |
| Звукооператор/диджей |  |  | Музыкальная аппаратура  |
| Представитель от клуба Родионова |  |  |  |