

**ВИЦЕ-ГУБЕРНАТОР
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Московская, 72, г. Саратов, 410042

Тел.: (845-2) 21-00-18 Факс: (845-2) 21-08-50

19.05.2017 № 2-05-08/1252

на № _____ от _____

**И.о. министра образования
Саратовской области
И.В. Седовой**

О размещении информации

Уважаемая Ирина Владимировна!

27 мая 2017 года на «Театральной площади» Правительство области (Управление по взаимодействию с правоохранительными органами и противодействию коррупции Правительства области) совместно с фитнес клубом «Альфа Спорт» проводит открытые областные соревнования по функциональному многоборью/кроссфиту «Здоровое поколение Здоровая Россия» приуроченные к Международному дню защиты детей (далее - соревнования).

В соревнованиях планируется участие более 150 спортсменов любителей и профессионалов в возрасте от 8 до 40 лет из г. Саратова, г. Энгельса, г. Балаково, г. Балашова и других районов области, а также из соседних областей.

На основании изложенного приглашаем всех желающих учащихся и преподавателей подать заявку на участие в соревнованиях и проверить свою силу, ловкость и выносливость. Также прошу Вас оказать содействие и разместить информацию о проведении мероприятия на информационных стендах школ и сайтах с 22 мая 2017 года по 27 мая 2017 года согласно приложения.

- Приложение:**
1. Информация (афиша) соревнований в электронном виде, на бумажном носителе.
 2. Положение о соревнованиях, на 6 листах, в электронном виде, несекретно

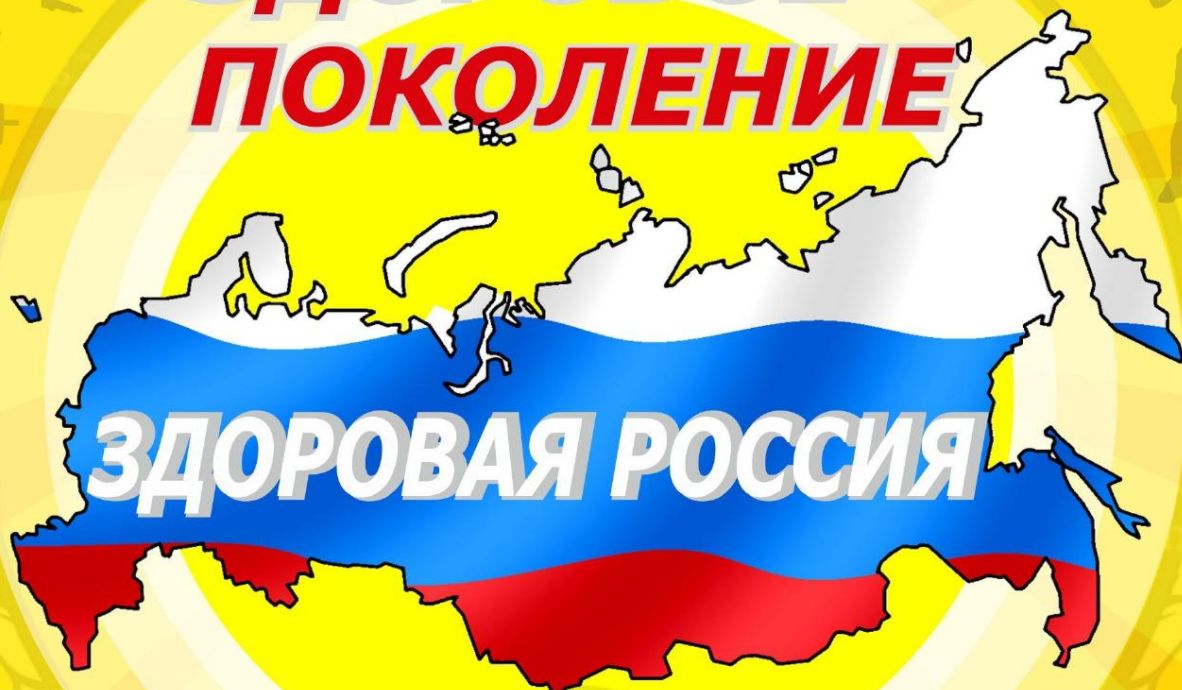
И.И.Пивоваров

27 мая в 11⁰⁰

ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ

**ОБЛАСТНЫЕ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ/КРОССФИТУ
ПРИУРОЧЕННЫЕ К МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ**

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ



ВХОД СВОБОДНЫЙ БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

ОРГАНИЗАТОРЫ



Правительство
Саратовской
области



ФИТНЕС КЛУБ
"АЛЬФА СПОРТ"



ФИТНЕС КЛУБ
"CHALLENGE"

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



Администрация
муниципального
образования
«Город Саратов»



ПАРТНЁРЫ

king-udodov.ru
тренировки по единоборствам



УТВЕРЖДАЮ

Директор фитнес-клуба

«Альфа спорт»

ООО «Адреналин-Фитнес»



Бугорков Д.В.

«16» мая 2017 года

УТВЕРЖДАЮ

**Начальник управления по
взаимодействию с
правоохранительными
органами и противодействию
коррупции Правительства
Саратовской области**

Овчинников И.С.

«16» мая 2017 года

Положение

о проведении соревнований по функциональному многоборью «Здоровое Поколение Здоровая Россия».

1. Цели и задачи.

- Развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная Президентом Российской Федерации В.В. Путиным;
- Популяризация в обществе, в том числе в молодежной среде, физической культуры и спорта;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Успешная социализация и эффективная самореализация молодежи, для развития ее потенциала в интересах России, в рамках Государственной молодежной политики в Российской Федерации;
- Выявление наиболее подготовленных спортсменов;
- Повышение спортивного мастерства.

2. Место и время проведения.

Соревнования проводятся 27 мая 2017 года.

Место проведения соревнований — г. Саратов, Театральная площадь с 11 до 18 часов.

11:30 — регистрация спортсменов

12:00 — открытие соревнований, вводный инструктаж

12:15 — начало первого этапа (дети), начало первого этапа (любители,

атлеты)

14:00 — начало второго этапа (любители), начало второго этапа (дети)

14:20 — начало второго этапа (атлеты),

14:50 — награждение (дети), конкурс для зрителей,

13:10 — Финалы (любители, атлеты),

16:00 — награждение и торжественное закрытие.

3. Руководство проведением соревнований.

Соревнования проводит фитнес клуб «Альфа спорт» совместно с Правительством Саратовской области (Управление по взаимодействию с правоохранительными органами и противодействию коррупции), при поддержке спортивного клуба «Challenge 64» и клуб единоборств «Молот».

1. Главный судья соревнований Сескутов Тарас Викторович.
2. Главный секретарь соревнований Егорова Дарья Александровна.

4. Участники соревнований (категории участников):

1. Девушки, старше 18 лет (любители),
2. Мужчины, старше 18 лет (любители),
3. Девушки, старше 18 лет (атлеты),
4. Мужчины, старше 18 лет (атлеты),
5. Юноши и девушки 14-16 лет,
6. Юноши и девушки 11-13 лет,
7. Юноши и девушки 8-10 лет.

Спортсмены возрастом 17 лет в индивидуальном порядке допускаются в категорию любители.

5. Финансирование и условия приема.

Участники соревнований обязаны подать заявку на участие в соревнованиях до 20 мая 2017 года.

Спортсмены категории «Атлет» обязаны внести стартовый взнос в

размере 200 рублей. Остальные категории выступают без стартового взноса

Заявки принимаются на почту alfa.sport@bk.ru
или по телефону 71-71-72.

6. Награждение:

Победители и призеры награждаются медалями и грамотами, также предусмотрены другие призы, в частности спортивное питание и подарки от спонсоров.

7. Заявки.

Именные заявки участников соревнований принимаются на почту alfa.sport@bk.ru
(по форме ФИО, возраст, и категория).

Заявка

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Категория _____

Клуб _____

Приложение 1. возможные варианты упражнений

Дополнительную информацию вы можете получить по телефону 8 (8452) 71-71-72 или 89173152686 (Бугорков Дмитрий Витальевич).

Приложение №1.

Возможные варианты упражнений.

Комплекс 1

8-10 лет (мальчики и девочки).

1. Бег 200 метров
2. 100 скакалок (одиночных прыжков на прыгалке)
3. 30 русских махов (гиря 6 кг.)

11-13 лет (мальчики и девочки).

1. Бег 300 метров
2. 150 скакалок
3. 30 русских махов (гиря 8кг).

14-16 лет (мальчики и девочки)

1. Бег 400 метров
2. 200 скакалок
3. 30 русских махов (мальчики 16 кг; девочки 8 кг).

Комплекс 2

Делится на 2 части выполняется 1 часть, где будет задана крышка времени, затем 1 минута отдыха, после чего будет вторая часть комплекса.(первая и вторая часть расцениваются отдельно).

8-10 лет.

1часть

12; 9; 6; 3. (количество повторений в каждом круге).

1. Трастеры (боди бар 6 кг.)
2. Сет-ап (пресс).
3. Возможные упражнения (рывок гири одной рукой, отжимания с отрывом ладоней от пола; толчок двух гирь по длинному циклу; вес гири 4 кг).

2 часть

Максимум приседаний за 1 минуту с бодибаром на спине 6 кг.

11-13 лет.

1 часть

12; 9; 6; 3. (количество повторений в каждом круге).

1. Трастеры (боди бар 6 кг.)

2. Сет-ап (пресс).

3. Возможные упражнения (рывок гири одной рукой, отжимания с отрывом ладоней от пола; толчок двух гирь по длинному циклу; вес гири 4 кг).

2 часть

Максимум приседаний за 1 минуту с гирями фронтально по 6 кг.

14-16 лет.

1. Становая тяга (мальчики вес 45 кг; девочки вес 35-30 кг).

2. Толчок двух гирь по длинному циклу (мальчики вес гирь 2 по 8кг; девушки 2 по 6 кг).

3. Пистолетик (приседания на одной ноге, возможно опираться на руку).

2 часть

Максимум приседаний за 1 минуту с гирями фронтально по 8 кг мальчики и по 6 кг девочки. Возможна также альтернатива приседания с грифом 20 кг и 15 кг на спине.

Комплексы категории Атлет

Соревновательные задания регионального этапа Кубка России по функциональному многоборью.

№1

За минимальное время, крышка 8 минут:

21 бурпи через коробку

12 взятий с вися в стойку 30/50кг

15 бурпи через коробку

9 взятий с вися в стойку 40/60кг

9 бурпи через коробку

6 взятий с вися в стойку 45/70кг

6 бурпи через коробку

3 взятия с вися в стойку 50/80кг

№2

Максимум повторений за отведенное время, крышка 12 минут:

50 двойные прыжки

15 подтягиваний

10 русских махов 24/32

5 фронтальных приседаний 50/70

№3

100 мячей на время, крышка 5 минут.

1 минута отдыха и далее на время (крышка 36 4 минуты):

10 зашагиваний на тумбу с гирей 16/24

21 подносов ног

10 зашагиваний на тумбу с гирей 16/24

15 подносов ног

10 зашагиваний на тумбу с гирей 16/24

9 подносов ног

Возможные варианты упражнений категории Любители.

Становая тяга, бросок мяча в цель, кантовка покрышек, бурпи, прыжки на тумбу, подтягивания, отжимания, подносы ног к турнику и т.д.