

Согласовано
Начальник МКУ «Управление
по ФК и ССМР»
Ю. В. Любушиц



Утверждаю
Директор МАУ «Дворец спорта
«Магnezит»
С.Ю. Тютина



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении ФИТНЕС – МАРАФОНА

1. Цели и задачи:

- популяризация и развитие различных направлений фитнеса;
- обмен опытом между инструкторами и тренерами;
- вовлечение населения в систематические занятия спортом.

2. Место и время проведения

Мероприятие проводится 29 октября 2022 года, 11.00 в МАУ «Дворец спорта «Магnezит», Челябинская область, г.Сатка, ул. Солнечная 10.

3. Участники соревнований:

Мероприятия проводятся для всех желающих, участникам необходимо иметь спортивную обувь и форму. Вход бесплатный.

4. Программа соревнований:

4.1. Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»

- 1 этап: стартовое взвешивание и замеры объемов (ОГ, ОТ, ОБ) 29 октября с 11:00 до 11:45.
- 2 этап: промежуточное взвешивание и замеры объемов (ОГ, ОТ, ОБ) декабрь, во время тренировок
- 3 этап: заключительное взвешивание и замеры объемов(ОГ, ОТ, ОБ) апрель с 11:00 до 11:45.

Результаты взвешивания и замеры объемов заносятся в ведомость, с подписью участника и медицинского работника МАУ «Дворец спорта «Магnezит».

4.2. Номинация «ГРАМОТНЫЙ ТРЕНЕР»

На 3 этапе по результатам взвешивания и замеров объемов участников определяется тренер-победитель, чей подопечный показал наилучшие результаты. Ответственный за подсчет результатов Евдокимов А.Г.

4.3 . Программа «Фитнес-заряда»:

Фитнес-заряд проводится **29 октября с 11.45 до 14.00 часов.**

Выступление коллектива художественной гимнастики (тренер Мещерякова Марина Сергеевна).

а) 12.00-12.15 - Долотова Евгения Владимировна (огненная разминка+ функциональная тренировка 45/15)

б) 12.20-12.40 - Зарифуллина Анастасия Анатольевна (Взрывная тренировка)

в) 12.45-13.00 – Кириллова Елена Леонидовна (Грациозная растяжка в стиле Port de Bras)

Дополнительная программа:

а) знакомство с ее Величество йогой под руководством Ф.В. Черникова

б) знакомство с силой и мощью тренажерного зала под руководством А.Г. Евдокимова

- Музыкальная пауза.

Выступление коллектива художественной гимнастики (тренер Мещерякова Марина Сергеевна).

5. Правила участия в фитнес – марафоне.

Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС».

Участники делятся по весовым категориям. В каждой категории определяется только один победитель. Ответственный за подсчет результатов: главный судья марафона Евдокимов А.Г.

МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
70 – 85 кг	60 – 75 кг
85 – 100 кг	75 – 90 кг
100 кг +	90 кг +

Пример расчета победителя:

«Иванов Иван участвует в категории 70 – 85 кг. Его вес на старте равен 80 кг, по окончании конкурса его вес равен 71 кг. Рассчитываем процент потерянного веса от начального $6 \text{ кг} / 77 \text{ кг} = 11\%$ потерянного веса. Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место».

6. Определение победителей, судейство

6.1. Победитель определяется по лучшему результату выполнения всех заданий в рамках программы фитнес - марафона.

6.2. Если участник не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), то вопрос о дальнейшем участии решает куратор.

6.3. За отказ участника выполнять инструкции куратора и иное неспортивное поведение участник может быть отстранен от участия в марафоне.

7. Награждение.

7.1. Победители по итогам этапов фитнес - марафона награждаются призами от МАУ «Дворец спорта «Магнезит», в финале третьего этапа победитель награждается грамотой, медалью, ценным призом МАУ «Дворец спорта «Магнезит» .

7.2. Определение победителя, принявшего участие в трех этапах, и его награждение состоится в апреле 2023 года.

8. Руководство проведением мероприятия:

Общее руководство по подготовке и проведению спортивного мероприятия осуществляет Администрация МАУ «Дворец спорта «Магnezит». Ответственность за проведения мероприятия возлагается на заместителя директора (по спортивной и методической работе) – Фeфелову Е.И., за техническую организацию возлагается на заместителя директора по техническим вопросам – Храпунова А.В.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Спортивные мероприятия проводятся на спортивном объекте отвечающим требованиям соответствующих правовых актов действующих на территории российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а так же при условии наличия актов готовности спортивного объекта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Обеспечение безопасности при проведении мероприятий осуществляется соответствии требованиями и постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 35 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных мероприятий».

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 613 от 09 августа 2010 года «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей во время проведения спортивного мероприятия на базе МАУ «Дворец спорта «Магnezит» возлагается на директора дворца Тютину С.Ю.

10. Финансирование:

Расходы по организации и проведению мероприятия за счет средств МАУ «Дворец спорта «Магnezит».

Приложение 1 к положению о проведении Фитнес-марафона, изменение в части весовой категории.

Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС».

Участники делятся по весовым категориям. В каждой категории определяется только один победитель.

Ответственный за подсчет результатов: главный судья марафона Евдокимов А.Г.

МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
менее 70 кг	менее 60 кг
70 – 85 кг	60 – 75 кг
85 – 100 кг	75 – 90 кг
100 кг +	90 кг +

Пример расчета победителя:

1. «Иванов Иван участвует в категории 70 – 85 кг. Его вес на старте равен 80 кг, по окончании конкурса его вес равен 71 кг. Рассчитываем процент потерянного веса от начального $6 \text{ кг} / 77 \text{ кг} = 11 \%$ потерянного веса. Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место».

Подробный расчет: *Иванов Иван участвует в категории 70 – 85 кг. Его вес на старте равен 80 кг, по окончании конкурса его вес равен 71 кг. Рассчитываем процент потерянного веса от начального (начальный вес минус текущий вес, разделенный на начальный вес и умноженный на 100) $= 11 \%$ потерянного веса. Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место».*