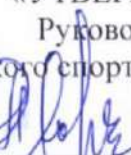





«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
Студенческого спортивного клуба МФТИ

А. С. Юрова

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
Департамента физической культуры и
спорта МФТИ

В. Б. Гаврилов

«СОГЛАСОВАНО»



Генеральный секретарь ICAS

В. А. Фомин

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Открытое первенство МФТИ по кроссфиту в рамках «ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА МФТИ 2024»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация кроссфита, пропаганда здорового образа жизни и активного долголетия;
- укрепление дружеских связей между спортсменами.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

5-9 Мая 2024 года.

Тренажерный зал МФТИ (общежитие №12). СК Бассейн. Стадион МФТИ.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Наименования ответственных организаций и имена организаторов:

- Департамент физической культуры и спорта МФТИ, Студенческий спортивный клуб МФТИ, Международный совет любительского спорта.
- Организатор – оргкомитет, главная судейская коллегия (ГСК) +7-903-511-82-38,
- Главный судья – Пыжов Н. М.

За безопасность участников ответственность несут сами участники.

4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются: студенты, аспиранты, выпускники МФТИ, гости.

- при отмене или переносе соревнований по причине возникновения чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организатора регистрационный взнос не возвращается.

- медицинский персонал, организаторы и судьи соревнований вправе отозвать участника с выполнения комплекса в любой момент, если сочтут это необходимым;
- организаторы имеют право дисквалифицировать участника, если у них есть обоснованные опасения за состояние его здоровья, если участник не соблюдает правила соревнования и пункты данного положения, мешает другим участникам, оказывает давление или оскорбляет судей, или организаторов, иным образом препятствует проведению соревнований.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Категории: студенты МФТИ «ПРО» (М), студенты МФТИ «Лайт» (М, Ж), Любители М, Ж.

Комплекс 1

Стадион МФТИ

5 мая 15.00

Стартовые потоки определяются по жеребьевке 3 мая.

Мужчины «Про»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

3 круга. Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

1. 300м бег
2. Выходы силой на турнике 7 повторений / Подтягивания до подбородка 28 повторений.
3. Швунги с гирями 16 кг. 28 повторений.

Первое упражнение бег по стадиону.

Второе упражнение можно выбрать одно из двух предложенных, коэффициент на подтягиваниях 4 к 1.

Третье упражнение гири в нижнем положении на груди, в верхнем положении тазобедренный и локтевой суставы должны быть выпрямлены полностью.

Мужчины «Лайт»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

3 круга. Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

1. 300м бег
2. Подтягивания до подбородка 14 повторений.
3. Рывок гири 12 кг. 28 повторений.

Девушки

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

3 круга. Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

1. 300м бег

2. Отжимания сзади от скамейки 18 повторений.
3. Рывок гири 8 кг. 18 повторений.

Комплекс 2

Тренажерный зал общежития №12.

7 мая 20.00

Стартовые потоки формируются по результатам первого комплекса (сильнейшие стартуют последними).

Мужчины «Про»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

21,15,9 (3 круга).

1. Становая тяга 7/5/3 повторений, взятие штанги на грудь 7/5/3 повторений, рывок штанги 7/5/3 повторений. Вес штанги 45/50/60 кг.
2. Бёрпи через штангу 21/15/9.

Мужчины «Лайт»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

21,15,9 (3 круга).

1. Становая тяга 40 кг. 21/15/9.
2. Бёрпи через штангу 21/15/9.

Девушки

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время преодоления комплекса 15 минут.

21,15,9 (3 круга).

1. Становая тяга 25 кг. 21/15/9.
2. Бёрпи через штангу 21/15/9.

Комплекс 3

Бассейн МФТИ

8 мая 21.30

Плавательный комплекс

Мужчины «Про»

Стартовые потоки формируются по результатам первых двух комплексов (сильнейшие стартуют последними).

Каждую вторую минуту плывем 50м и выполняем на первом кругу 20 отжиманий.

Каждый новый круг добавляем по 10 отжиманий. На последнем кругу количество отжиманий не ограничено.

Общее время комплекса 12 минут (6 кругов).

Победитель определяется по наибольшим отжиманиям.

*Выступать в бассейне обязательно в плавках/купальнике и шапочке.

Комплекс 4

Стадион МФТИ

9 мая 15.00

Стартовые потоки формируются по результатам первых двух комплексов (сильнейшие стартуют последними).

Мужчины «Про»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время выполнения комплекса 40 мин.

1. Бег 1200 м.
2. ДП на скакалке 60/одинарные прыжки один к 6 (360).
3. Махи гири 16 кг 80.
4. Приседания в жилете 160.
5. Махи гири 80.
6. ДП на скакалке 60/одинарные прыжки один к 6 (360).
7. Бег 1200 м.

Мужчины «Лайт»

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время выполнения комплекса 40 мин.

1. Бег 600 м.
2. Прыжки на скакалке 100.
3. Отжимания широким хватом 40.
4. Приседания 80.

5. Отжимания широким хватом 40.
6. Прыжки на скакалке 100.
7. Бег 600 м.

Девушки

Задача преодолеть комплекс за минимальное время.

Максимальное время выполнения комплекса 40 мин.

1. Бег 400 м.
2. Одинарные прыжки на скакалке 100.
3. Отжимания широким хватом с колен 30.
4. Приседания 60.
5. Отжимания широким хватом с колен 30.
6. Одинарные прыжки на скакалке 100.
7. Бег 400 м.

Распределение баллов в комплексах:

1. 100
2. 80
3. 65
4. 55
5. 50
6. 45
7. 42.5
8. 40
9. 37.5
10. И т.д. (-2.5)

Главный судья соревнований перед стартом в праве изменить вес и вид упражнения в случае непредвиденных обстоятельств.

Старт в первый день будет проходить по жеребьевке. В последующие дни формирование стартовых листов будет происходить в соответствии с рейтингом спортсмена, от худшего результата к лучшему.

Подробное описание комплексов будет выложено 1 мая.

6. УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

Стартовые взносы:

- студенты МФТИ – бесплатно;
- другие участники – 1000 руб. (<https://icasgames.org>);
- взносы возврату не подлежат.

Технические заявки на участие в соревнованиях принимаются до 2 мая 2024 года включительно. В день старта регистрация возможна только при наличии свободных мест. Максимальное количество мест в категории Студенты МФТИ «ПРО» 20 человек. Максимальное количество мест в категории Студенты МФТИ «Лайт» 30. Максимальное количество любителей 20 человек. Регистрация по телефону в whatsapp +7-903-511-82-38.

Все вопросы по регистрации (до 2 мая 2024 года включительно), необходимо направлять через whatsapp главному судье: +7-903-511-82-38.

На мандатной комиссии каждый участник соревнований **обязан подписать заявление о личной ответственности за состояние своего здоровья** во время соревнований.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Награждаются медалями, грамотами и памятной символикой участники в следующих категориях:

1. Студенты МФТИ «ПРО» М, Студенты МФТИ «Лайт» М/Ж;
2. Любители М/Ж

Победитель и призеры определяются по лучшей сумме баллов за все комплексы. В случае равенства баллов будет учитываться минимальный показатель суммы занятых мест. В случае равенства занятых мест будет учитываться лучший результат в 4 комплексе.

8. ОБЩЕЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ

Организаторы соревнований несут расходы по организации и проведению соревнований в соответствии с утвержденными сметами расходов.

Расходы по командированию участников (проезд, размещение, питание, оплата стартовых взносов) несут сами спортсмены или командирующие организации.

9. ПОДГОТОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ

- Каждый участник должен иметь спортивную одежду.
- Каждый участник несет ответственность за безопасность своих вещей.

10. ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ

Техническое совещание состоится перед началом соревнований.

11. СТРАХОВАНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ СЕРТИФИКАТ

Всем участникам рекомендуется организовать свое личное страхование от несчастных случаев. Регистрационный взнос участника не распространяется на страхование от несчастных случаев. Все участники должны иметь действующее медицинское свидетельство о пригодности для соревновательных видов спорта.

12. ТРЕБОВАНИЯ К ДОКУМЕНТАМ

- Удостоверение личности;

- Страховка (рекомендуется);
- Медицинская справка с указанием вида спорта.

13. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Рекомендуется отслеживать официальное объявление на сайте соревнований о изменениях <https://icasgames.org>.

Дополнительные вопросы можно задать whatsapp главному судье: +7-903-511-82-38.

Главный судья соревнований



Н. М. Пыжов

Данное положение является официальным вызовом на соревнование.