

УТВЕРЖДАЮ



физической  
спорта и  
молодежной политики  
И.М. Дубовиков  
2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении VIII этапа Кубка Северных городов Лето\* – 2016**  
**по летней общефизической подготовке «Классика жанра»**

**1. Цели и задачи.**

- популяризация комплекса упражнений общефизической подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов в рамках Летнего кубка Северных городов;

**2. Организаторы соревнований.**

Мероприятие организуется и проводится Управлением физической культуры, спорта и молодежной политики администрации городского округа Краснотурьинск, Федерацией лыжных гонок г. Краснотурьинска.

**3. Место и сроки проведения.**

Соревнования проводятся 18 сентября 2016 г. на лыжно-спортивном комплексе г. Краснотурьинска. Начало соревнований в 12.00.

**4. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, имеющие соответствующую спортивную подготовку и медицинский допуск к соревнованиям. Участники соревнуются в абсолютном зачете и в рамках Летнего Кубка Северных городов по следующим возрастным группам:

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа	6 группа	7 группа
Для регистрации на соревнованиях (по состоянию на 01.01.2016)						
2004 и младше	2002-2003	2000-2001	1998-1999	1987-1997	1977-1986	1967-1976
То же самое справочно (при регистрации не используется):						
12 лет и младше	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	19-29 лет	30-39 лет	40-49 лет

8 группа	9 группа
При регистрации	
1957-1966	До 1956
Справочно	
50-59 лет	60 лет и старше

**5. Программа соревнований.**

Программа соревнований состоит из трех упражнений:

1. Кросс «Четырехкрылый бумеранг»: группа 1 (мальчики и девочки) – 2,5 км (1 круг), 2,3 группы (мальчики и девочки) – 5 км (2 круга), 4-8 группы (юноши) - 10 км (4 круга), 4-8 группы (девушки) – 5 км (2 круга), 9 группа (юноши, девушки) - 5 км (2 круга). Старт общий.

2. По окончании кросса: Отжимание: Мужчины - на брусках «Весла контрабандиста», девушки – от скамейки «Гипотенуза города Краснотурьинска», временное ограничение – 45 секунд;

3. Параллельно с отжиманием - Пятискоки «Пятистопный ямб Семеновского болота» (2 попытки, зачет по лучшей). Зачет производится по сумме занятых мест в каждой возрастной группе.

**6. Награждение.**

Награждение производится по абсолютному зачету по сумме всех трех упражнений, 3 первых места у юношей и 3 первых места у девушек. В случае равенства суммы мест в абсолютном зачете преимущество отдается более высоким местам, занятым сначала в кроссе, затем в упражнении по отжиманию. Абсолютные победители в каждом отдельном упражнении награждаются грамотами.

**7. Порядок и сроки подачи заявок**

Заявки на участие в Соревнованиях подаются в МБОУ ДО СДЮСШОР по электронной почте [olimpschool@bk.ru](mailto:olimpschool@bk.ru), тел./ факс (34384) 3-88-09. Заявки в электронном виде принимаются до 12 часов 16 сентября 2016 года. Регистрация непосредственно в день соревнований с 10:30 до 11:30. Информационное сопровождение на сайте [skifed.ru](http://skifed.ru). Данное Положение является вызовом на Соревнования.