

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. руководителя ГБУ «ЦДС «Новогиреево»

Шибасев И.А._____

«_____» _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Спортивное онлайн мероприятие «Crossfit Games»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Привлечение к спортивным и оздоровительным занятиям жителей района Новогиреево всех возрастов
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Организация досуга в форме активного отдыха;
- Поддержание спортивных традиций в районе.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: 21 ноября 2020 года

Место проведения: Онлайн (сеть интернет)

Время проведения: 12:00

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Руководство организацией и проведением данного спортивного мероприятия осуществляет ГБУ «ЦДС «Новогиреево». Ответственный - начальник отдела физической культуры и спорта Зозуля Николай Юрьевич.

Контактный телефон: 8(928)354-78-91.

4. УЧАСТНИКИ

К участию в данном мероприятии допускаются все желающие жители района Новогиреево, не имеющие противопоказаний врача к данному типу физических нагрузок.

5. ПРАВИЛА

Выполнить комплекс упражнений в правильном порядке и большее количество раз к приближенным значениям.

- Отжимания: мальчики в положении упор лёжа в полной позиции, девочки в положении упор лежа на коленках (20 отжиманий);
- Прыжки на скакалке: 100 прыжков без остановки;
- Пресс: скручивания «Велосипед» (45 секунд);
- Пресс: удержание приподнятых ног лёжа (45 секунд);
- Пресс: подъём ног лёжа на 90 градусов (45 секунд);
- Пресс: Планка (45 секунд);
- Приседания с выпригиванием;

6. НАГРАЖДЕНИЯ

Победители и призеры соревнований будут награждены наградным материалом от ГБУ «ЦДС «Новогиреево»

Ответственный за проведение:

Зозуля Николай Юрьевич

Тел.: 8(928)354-78-91;

e-mail: nikolay1770@gmail.com