

«СОГЛАСОВАННО»

Руководитель главного управления  
по физической культуре и спорту  
администрации города Красноярска  
Кочан С.В. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Исп. Директор РСБИ  
Филиала Красноярского края  
Демянюк А.А. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении прикладного многоборья с целью установления рекордов в отдельных видах программы и в целом, среди мужчин и ветеранов.

### 1. Введение.

1.1. Красноярская региональная общественная спортивная организация «Федерация Киокусинкай» проводит прикладное многоборье с целью установления рекордов в отдельных видах программы и в целом.

### 2. Цели и задачи:

- 2.1. Пропаганда здорового образа жизни;
- 2.2. Укрепление дружеских отношений и спортивных связей;
- 2.3. Приобретения соревновательного опыта;
- 2.4. Повышение спортивного мастерства;
- 2.5. Установление личных рекордов.

### 3. Руководство проведением прикладного пятиборья:

- 3.1. Общее руководство осуществляется КРОСО «ФК».
- 3.2. Непосредственное проведение возлагается на тренеров КРОСО «ФК».
- 3.3. Соревнования проводятся согласно плана-графика мероприятий «14» июня 2015г. Начало в 12.00, место: г.Красноярск, «Остров Татышев»

### 4. Требования к участникам и условия их допуска.

- 4.1. К участию в прикладном многоборье допускаются спортсмены организаций входящих в состав АКР и КФ РСБИ.
- 4.2. В прикладном многоборье соревнования проводятся в двух возрастных группах:
  - 18 - 35 лет
  - 35 лет и старше.

### 5. Программа прикладного многоборья.

#### 5.1. Кроссфит: выполнить на время 6 упражнений

- **Бёрни** – приседание, ладони упираются в пол, ноги выбрасываются назад, занимается положение «упор лежа», делается отжимание, прыжком переносятся ступни обратно между ладонями, из этого положения выпрыгивается вверх с хлопком над головой.
- **Махи гирей** – двумя руками с фиксацией над головой.
- **Отжимания** – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

- **Пресс** – подъём верхней части туловища из положения «лёжа на спине».
- **Приседание «выброс со штангой» 40 кг.** - комбинация приседания со штангой перед собой и швунгового толчка, начинается в седе со штангой на уровне груди и заканчивается полным распрямлением тела со штангой поднятой над головой.
- **Запрыгивание** - плиометрические прыжки на возвышенность 60 см, выполняемые в режиме минимального нахождения на полу.

Таблица 1

Количество раз, которое следует сделать в каждом упражнении.

| № п/п | Название упражнения | Возрастная группа 18-35 лет | Возрастная группа 35 лет и старше |
|-------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Бёрпи               | 10                          | 5                                 |
| 2     | Махи гирей          | 20                          | 15                                |
| 3     | Отжимания           | 30                          | 20                                |
| 4     | Пресс               | 40                          | 30                                |
| 5     | Приседание          | 20                          | 15                                |
| 6     | Запрыгивание        | 20                          | 10                                |

### 5.2. Кросс 1000 метров – на время;

### 5.3. Тамэсивари - одна попытка, максимальное количество досок:

- кулак (цки);
- ребро ладони (шудо);
- локоть (хиджи).

Участник может выбрать одно техническое действие из трех.

Дается одна попытка, при которой участник может заказать максимальное количество досок.

Если доски не разбиты, то ставится результат 0.

В случаи одинакового количества разбитых досок, чемпион определяется дополнительной попыткой по техническому приему (цки), при этом участники заказывают предварительно количество досок, которое не может изменяться в зависимости от результата соперника.

## 6. Формы заявок на участие:

- **Форма № 1** – официальная заявка (предоставляется тренером-преподавателем) заверенная врачом;

6.1. Предварительные заявки на участие в прикладном многоборье принимаются до 09.06.2015 года по адресу:

**660 010, г.Красноярск, ул. Ак.Вавилова, 19 «А».**

**Красноярская региональная общественная спортивная организация «Федерация Киокусинкай»**

**Тел.: (391) 2-500-814; 2-415-221.**

**e-mail: kmoco@mail.ru**

## 7. Подсчет очков:

7.1. Максимальное количество очков равняется количеству участников (пример: 25 участников – 25 очков дается, показавшему лучший результат). Если по всем видам программы несколько участников набирают одинаковое количество очков, доминирующим видом является – кроссфит, затем кросс.

## 8. Награждение:

8.1. Победители в отдельном виде награждаются грамотой, медалью и кубком

8.2. Победитель в общем зачете награждается грамотой, медалью и кубком

