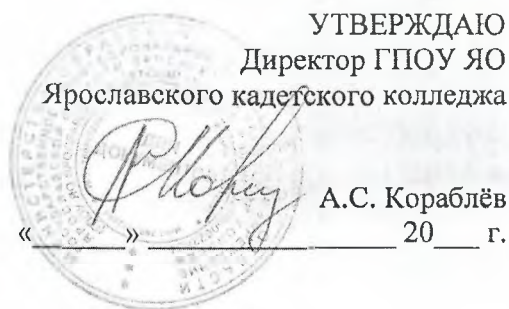




В.В. Феоктистов
_____ 20__ г.



**Положение
о проведении региональных соревнований среди студентов профессиональных
образовательных организаций
«Кубок Ярославского кадетского колледжа по кроссфиту»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональные соревнования среди обучающихся профессиональных образовательных организаций «Кубок Ярославского кадетского колледжа по кроссфиту» (далее – соревнования) проводится при поддержке Совета директоров профессиональных образовательных организаций Ярославской области (протокол № 1 Президиума от 08.11.2024) на базе государственного профессионального образовательного учреждения Ярославской области Ярославского кадетского колледжа

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

Цель: повышение роли физической подготовки в профессиональной деятельности.

Задачи:

- популяризации силовых видов спорта;
- массового привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов.

3. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА

3.1. Участниками соревнований являются студенты профессиональных образовательных организаций, подчиненных министерству образования Ярославской области, а также представители профессиональных образовательных организаций из других регионов Российской Федерации.

3.2. Образовательная организация направляет для участия в конкурсе не более двух команд.

3.3. Состав команд: одна команда – 2 юноши, вторая команда – 2 девушки.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНКУРСА

4.1. Дата и место проведения – **28.03.2025**, на базе ГПОУ ЯО Ярославского кадетского колледжа. Регистрация участников с **09:00.** по адресу Ярославская область, г. Ярославль, ул. Алмазная, 4б. Начало мероприятия в **10:00.**

4.2. Профессиональные образовательные организации направляют в организационный комитет заявки (Приложение 1) до **17.03.2025 года** в электронном виде на электронный адрес: kadet.yaroslavl@yarregion.ru (телефон для справок 8 (4852)24-27-22.

4.3. Регистрация участников проводится по студенческим билетам.

4.4. Для сопровождения команды назначается руководитель команды. При регистрации участников соревнований руководитель должен иметь оригинал заявки, согласия на обработку персональных данных (Приложение 2)

4.5. Регламент соревнований:

09:00 – прибытие и регистрация команд, жеребьевка;

09:30 -09:50 – построение команд, объяснение условий проведения соревнований;

10:00 старт проведения соревнований

13.00-13.15 – подведение итогов соревнований;

13.15-13.30 – награждение победителей.

Возможно смещение времени в зависимости от ко-во участников

5. Порядок проведения соревнований

5.1. До начала соревнований судейская бригада проводит:

- жеребьевку очередности выступления команд;
- практическое объяснение условий проведения соревнований;
- проверку наличия и готовности средств технического обеспечения соревнований;
- проверку экипировки участников соревнований;
- инструктаж участников соревнований по требованиям охраны труда.

5.2. Конкретные места старта и финиша определяются организатором соревнований.

5.3. Для выполнения упражнения каждой команде предоставляется одна попытка.

5.4. Хронометраж времени выступления команды производится по секундомеру.

5.5. Выполнение упражнений соревнований считается завершенным по сигналу судьи на финише.

6. Руководство соревнованиями

6.1. Соревнования проводятся в один этап.

6.2. Общее руководство и проведение соревнований осуществляется ГПОУ ЯО Ярославский кадетским колледжем, главным судьей.

7. Участвующие команды

7.1. К участию в соревнованиях допускаются сборные команды в составе 2 человек (юноши/девушки), имеющие соответствующую физическую подготовку, прошедшие регистрацию и допущенные к участию в соревнованиях.

7.2. Участники соревнований выступают в спортивной одежде согласно погодным условиям, спортивная обувь без шипов.

7.3. Участники выступают в одной категории, пары: ММ, ЖЖ.

7.4. Деление участников по весовым и возрастным категориям не производится.

7.5. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение по отношению к судейской коллегии и другим участникам соревнований.

7.6. Неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления по отношению к организаторам соревнований и судьям, другим спортсменам, зрителям) может наказываться дисквалификацией или удалением с соревнований.

8. Допуск к соревнованиям

8.1. Допуск команд и участников к соревнованиям осуществляется на основании заявок с визой врача и печатью медицинского учреждения (Приложение 1), а также инструктажа с подписями участников по ознакомлению с правилами охраны труда при выполнении упражнений.

9. Требования к соревнованиям

9.1. Программа соревнований состоит из 10-ти упражнений, которые выполняются участниками одной командой одновременно, без остановок в следующей последовательности:

- 10 приседания;
- 5 подъемов штанги до груди;
- трастеры с бревном;
- преодоление препятствия (забор);
- махи гирей;
- кантование покрышки;
- перенос напарника по команде;
- «Sandbag»;
- тяга покрышки;
- перенос условного пострадавшего.

9.2. Условия выполнения программы:

9.2.1. Программа соревнований выполняется одновременно двумя участниками команды. Перед стартом судья проверяет готовность участников к выполнению программы вида, снаряды.

9.2.3. Старт дается после условного обозначения участников (поднятая рука вверх «Готов»).

9.3. Упражнения выполняются в следующей последовательности:

1.	10 приседания	Полные приседания: спина прямая, колени под прямым углом. Засчитываются полные правильные приседания.
2.	5 подъемов штанги до груди Жим штанги: вес (юноши/девушки) – 20/10 кг	Поднятие штанги вверх от уровня груди 5 раз. Далее штанга должна опуститься до уровня середины бедра, чтобы зафиксировать завершение элемента повтора. Выполняется каждым участником команды
3.	Трастеры с бревном: вес на команду 80 кг количество – 10/5 раз	Участники выполняют упражнение с одним бревном. Выполнение. Пары ММ: удерживая бревно руками на плече, участники выполняют присед (полный), чтобы колени были под прямым углом. После выпрямления ног, участники перекидывают бревно на другое плечо и выполняют присед. 10 раз 1 перекидывание бревна+ 1 присед = 1 выполненное упражнение Пары ДД: удерживая бревно руками на плече, участники выполняют присед (полный), чтобы колени были под прямым углом. 5 раз 1 присед = 1 выполненное упражнение
4.	Преодоление препятствия (забор), высотой 2 м	Каждый участник преодолевает препятствие (забор) любым способом, без дополнительного оборудования. Высота забора 2 м
5.	Махи гирей двумя руками: вес (юноши/девушки) – 24/16 кг количество – 10 раз	Юноши: участники каждый берут гирю 24 кг прямым хватом двумя руками за ручку, начинают проводить маховые движения вперед вверх над головой, при этом проводя гирю при опускании между ног, а при поднятии фиксирует на выпрямленных руках над головой дном вверх, при

		проведении повторений гиря не ставится на землю. Выполняют одновременно оба участника команды Девушки: участники каждый берут гирю 16 кг прямым хватом двумя руками за ручку, начинают проводить маховые движения вперед-вверх, при этом проводя гирю при опускании между ног, а при поднятии фиксирует на выпрямленных руках на уровне подбородка дном от себя, при проведении повторений гиря не ставится на землю. Выполняют одновременно оба участника команды
6.	Перекантровка покрышки: вес (юноши/девушки) – 100/70 кг расстояние на команду – 10 м	Участники одновременно подсеив к покрышке колеса, взяв ее снизу, распрямляя ноги, поднимают ее и перекантвывают на расстояние 10 м
7.	Перенос напарника по команде: расстояние – 10 м	Поднять над землей произвольным способом напарника по команде и перенести его на расстояние 10 м.
8.	«Sandbag» (мешки с песком), вес мешков на команду (юноши/девушки) 40/20 кг Высота стола – 80 см	Участникам необходимо переместить 6 мешков с песком разных весов с земли на стол любым способом (самостоятельно или вдвоем)
9.	Тяга покрышки руками за канат: Вес – 60 кг расстояние на команду – 10 м	Участники одновременно выполняют тягу покрышки на 10 м. На каждой покрышке расположен пострадавший (манекен)
10.	Перенос пострадавшего на носилках на расстояние 30 м	Участникам необходимо перенести пострадавшего (манекен), уложенного на носилки.

9.4. С учетом погодных условий в положение могут вноситься корректировки.

9.5. Общие примечания:

9.5.1. Последовательность выполнения упражнений программы проводится участниками без отдыха и остановки времени.

9.5.2. Упражнения программы выполняются участниками одновременно, лидирование в команде запрещено.

9.5.3. Последовательность выполнения упражнений программы не нарушается и проводится так, как указано в условиях выполнения программы.

9.5.4. За невыполнения повторения в упражнении, команда не допускается к следующему этапу, пока участники не выполнят все повторения в этапе;

9.5.5. За невыполнение упражнения, участник снимается с прохождения дистанции и результат команды не засчитывается.

10. Определение командного первенства и награждение

10.1. Итоги первенства проводятся по 3м направлениям:

10.1.1. по наилучшему командному времени среди команд юношей;

10.1.2. по наилучшему командному времени среди команд девушек;

10.1.3. общекомандное место на одну образовательную организацию, т.е. лучшее время по сумме 2х команд (юноши и девушки).

10.2. Команда, занявшая первое место в общекомандном первенстве, награждается переходящим «Кубком Ярославского кадетского колледжа», почетными грамотами и ценными подарками.

11. Финансирование соревнований

11.1. Финансирование соревнований производится за счет орг. взносов профессиональных образовательных организаций – участников соревнований.

11.2. Профессиональные образовательные организации перечисляют взнос за участие в соревнованиях до 21 марта 2025 года в сумме 1000 рублей за одну команду на счет банка, обслуживающего ГПОУ ЯО Ярославский кадетский колледж.

Допускается участие в конкурсе при предоставлении гарантийного письма от ОО (срок предоставления до 27 марта 2025 года) Оригинал гарантийного письма предоставить до в день проведения соревнований

11.3. Оплата проезда участников соревнований и сопровождающих лиц осуществляется за счёт направляющей стороны.

Банковские реквизиты:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области
Ярославский кадетский колледж

Адрес: 150020 г. Ярославль, ул. Алмазная, д. 4б.

ИНН/КПП 7603012591/760301001

Единый казначейский счет 40102810245370000065

Р/счет 03224643780000007101

МФ ЯО (ГПОУ ЯО Ярославский кадетский колледж, л/с 903.06.006.6)

ОТДЕЛЕНИЕ ЯРОСЛАВЛЬ БАНКА РОССИИ//УФК по Ярославской области г. Ярославль

Директор колледжа: Кораблёв Алексей Сергеевич

Тел. 8 (4852) 24-22-27, бухг. 24-16-11

Электронная почта: kadet.yaroslavl@yarregion.ru

Фирменный бланк ОУ

Директору ГПОУ ЯО
Ярославская область
А.С. Кораблёву

ЗАЯВКА

на участие в региональных соревнованиях среди студентов профессиональных образовательных
организаций по кроссфиту
«Кубок Ярославского кадетского колледжа»

(наименование образовательной организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц, год рождения	Подпись и печать врача о допуске к соревнованиям
	Команда № 1		
1			
2			
	Команда № 2		
3			
4			

Все заявленные участники прошли надлежащую подготовку и по состоянию
здоровья могут участвовать в соревнованиях.

Всего допущено _____ человек. _____ Врач
_____ М.П. _____
подпись расшифровка подписи

ФИО (полностью) сопровождающего:

Контактный телефон _____

E – mail образовательной организации _____

Реквизиты Вашего образовательной организации для выставления счета на оплату участия в
соревнованиях:

Полный почтовый адрес: _____

Телефон / факс бухгалтерии _____

Руководитель ОУ _____
МП

Директору государственного
профессионального образовательного
учреждения Ярославской области
Ярославского кадетского колледжа
Кораблёву Алексею Сергеевичу

Согласие на обработку персональных данных

Я, _____ паспорт
_____, выдан «___» _____ года

(кем выдан)

Проживающий (ая) по адресу: _____

даю согласие ГПОУ ЯО Ярославскому кадетскому колледжу, г. Ярославль, ул. Алмазная, д. 46 (далее – Оператор) на обработку моих персональных данных в целях участия в областной олимпиаде по дисциплине «Литература».

Персональные данные, в отношении которых дается данное согласие, включают: Ф.И.О, дата рождения, место рождения, гражданство, адрес места жительства (по паспорту, фактически), дата регистрации по указанному месту жительства, номер телефона, номер страхового свидетельства.

Обработка персональных данных Оператором включает в себя сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных. Обработка персональных данных может осуществляться как с использованием, так и без использования средств автоматизации.

Распространение персональных данных Оператором осуществляется только с целью образовательной деятельности и распространяется на перечисленные персональные данные.

Согласие вступает в силу со дня его подписания, действует в течение периода участия в конкурсе. Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании моего письменного заявления.

_____ (_____)
(подпись) (расшифровка)

«___» _____ 2025 года