**Утверждаю:**

**Положение**

**1. Цели и задачи:**

 - выявление сильнейших спортсменов Подмосковья.

 - сплочение спортсменов Подмосковья и воспитание чувства коллективизма и командного духа

 - пропаганда силовых видов спорта, как массовых и зрелищных видов спорта среди населения Подмосковья

 - формирование престижности занятий спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни

 **2. Сроки и место провидения:**

 Соревнование проводится 15\09\2019 года, начало 12:00

 Место проведения: г. Орехово-Зуево, Октябрьская площадь

**3. Регламент и следствие**

Соревнование проводится в дивизионах:

Функциональное многоборье:

Каждый зачет

(2 мужчины+2 женщины)

Организаторы оставляют за собой право исключить дивизион или добавить для увеличения зрелищности в виду конкурентоспособной борьбы

Организаторы:

- СЦ «Лидер»

- Спорт комитет г. Орехово - Зуево

**4. Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближайшего и дальнего зарубежья, достигшие 14 лет. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски связанные с травмами.

**5. Награждение:**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой дисциплине, награждаются эксклюзивными медалями и дипломом, а также призами от спонсоров.

**6. Заявки**

Заявки принимаются до 11\09\2019 года включительно посредством онлайн регистрационной формы на **E-mail**4125076@mail.ru\_

**Контактная информация:**

**Адрес**г. Орехово-Зуево, ул. Ленина, д. 49

**Телефон** 8 (4964) 12-50-76

**Контактный E-mail**4125076@mail.ru

**Официальная группа ВКонтаке:** <https://vk.com/id175130371>

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования**

 **Функциональное многоборье**

**Комплекс №15.09.01**

**АFAP**

**Гантель 10/20 кг. Медбол 6/9**

**Выполняется синхронно пара жж мм**

**Рывок гантели (смена рук) 4 8 12 16**

 **Габлет – присед 4 8 12 16**

**Ситапы с передачей медбола 20**

**Комплекс№15.09.2**

**АFAP**

**Пара жж мм**

**жж кантовка покрышки 150 кг 5.5**

**оборотов**

**мм№1 –йок 100 кг/№2 – прогулка фермера**

**2\*50 кг 20 м**

**мм смена отягощений 20 м**

**жж кантовка покрышки 150 кг 5,5**

**оборотов**

**переноска бочки ж30 кг/м60 кг 20+20 м**

**Комплекс №15.09.3**

**АFAP**

**Ж- упражнения с гирей 16 кг**

**М- упражнения с штангой 50 кг**

**Командой – упражнения с червем**

**Упражнения и стандарты выполнения будут озвучены на брифинге перед стартом турнира**

**Комплекс №15.09.3**

**АFAP**

**Тяга автомобиля 9 тонн командой 20 м**