**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ на самую долгую планку**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования на самую долгую планку представляют собой состязания в упражнении

«стойка в планке на локтях». Целями соревнований являются популяризация

фитнеса и здорового образа жизни, а также способствование укреплению

здоровья участников состязаний.

2. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Выставочное объединение «Пермская ярмарка», 614094, г. Пермь, шоссе Космонавтов, 59, 2 этаж. Выставка-фестиваль «Здоровый образ жизни», зона планки.

1 марта: с 11:00 до 19:00

2 марта: с 11:00 до 19:00

3 марта: с 11:00 до 15:00

3. РЕГИСТРАЦИЯ

Регистрация осуществляется в день соревнований, перед непосредственным выполнением упражнения.

Участие в конкурсе бесплатное.

4. ОРГАНИЗАТОРЫ И СУДЬИ

Соревнования проводятся Выставочным объединением «Пермская ярмарка» совместно с фитнес-центром «Колизей».

Контакты организаторов

1) Гуляева Екатерина Викторовна - директор выставки-фестиваля, (342) 264-64-21, gulyaeva@expoperm.ru

2) Волохатых Наталья Николаевна - директор ФЦ "Колизей", (342) 243-15-14, n.volokhatykh@gmail.com

Судейство проходит, в соответствии со следующими правилами:

1) От таза до макушки головы тело должно представлять прямую линию

2) Локти должны быть расположены точно под плечами

3) Ноги располагаются вместе, руки собраны в замок

4) Недопустим провис живота

Оборудование (коврики) для проведения соревнований предоставляется

фитнес клубом.

5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие.

Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

На соревновании подводятся результаты в рамках зачета личного результата. Участники, занявшие 2 и 3 места награждаются ценными призами от партнеров (2 масто - абонемент в фитнес-центр «Колизей» на 6 месяцев, 3 место - абонемент в фитнес-центр «Колизей» на 3 месяца).

Участник, занявший 1 место получает главный приз - iPhone XS.

Качество выполнения упражнения регулируется судьями соревнований.

Данное положение служит официальным вызовом на соревнования.