

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении конкурса

**«Самая сильная бабушка»**

*Конкурс проводится в рамках грантового проекта «Женская ре-Эволюция» в партнёрстве с библиотекой-филиалом № 6 МКУ «ЦБС» и тренажёрным залом для всей семьи «PowerMAXXX» (направление ЗОЖ)*

ОРГАНИЗАТОР: автор проекта Ромасько Л.И.

СПОНСОР: тренажёрный зал для всей семьи «PowerMAXXX»

УЧАСТНИКИ: жительницы Миасса в возрасте 45 лет и старше

МЕСТО: модельная библиотека-филиал № 6 БЛИК

ДАТА И ВРЕМЯ: 23 октября 2022 года в 12.00 ч.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

1. Участницы проходят регистрацию, получают индивидуальный номер и категорию (согласно возраста, спортивного опыта и веса)
2. Можно пригласить с собой группу поддержки – дети, внуки
3. Вступительное слово от организатора, разъяснение правил участия в конкурсе и техники выполнения упражнения
4. Проводится общая разминка под энергичную музыку
5. Далее последовательно выполняются силовые упражнения на количество повторений:
	1. Приседание с бодибаром
	2. Сгибание рук на бицепс с эспандером
	3. Жим бодибара стоя вверх
6. Помощники записывают результаты в специальные бланки (Приложение. Порядок начисления баллов)
7. После выполнения всех упражнений, на время работы жюри, будет осуществляться демонстрация видеоролика о спорте для людей в возрасте за 50.
8. В заключение пройдёт награждение победителей Грамотами и призами
9. На протяжении всего мероприятия будет работать выставка спортивного оборудования для силовых тренировок в домашних условиях
10. Вход свободный

ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- бодибары весом 2,3,4,5,6,7 кг

- эспандер с бодибаром

КОНТАКТЫ: моб.тел. +79323069610 (Лариса Игоревна); раб. (библиотека) 8(3513)24-19-00