

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ПО
«Центр спортивной
подготовки»



А.Б. Сидоров

2023

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
ПРСОО «Воркаута
Псковской области»



К.А. Дидыч

2023

ПОЛОЖЕНИЕ

об открытых соревнованиях по Воркауту

с этапами по «Workout Freestyle» и «Воркаут Троеборье» *(по уличному спорту)* – *Street Workout*
Фестиваль по уличному спорту «Workout Fest» 2023

I. Цели и задачи

Соревнования по воркауту с этапами по «Workout Freestyle» и «Воркаут Троеборье» проводятся с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде. Основные задачи соревнований:

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- создание мотивирующих условий среди молодежи для занятий спортом;
- создание и объединение молодежного сообщества, реализующего здоровый образ жизни;
- продвижение среди молодежи Всероссийского физкультурно-спортивного – комплекса «Готов к труду и обороне»
- популяризация и дальнейшее развитие Street Workout (стрит воркаут) как самого доступного и безопасного вида спорта среди населения, а также для подготовки морально-волевых и физических качеств у молодежи.
- профилактика табакокурения, наркомании и потребления психотропных веществ, алкоголя, курительных смесей;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков и молодежи;

II. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся **23 декабря 2023 года. по адресу:** г. Псков, ул. Ротная, д. 34, ГАУ ДО ПО «Спортивная школа «Олимп»

Соревнования состоят из 2 этапов:

1 этап - **«Workout Freestyle»** (свободный стиль упражнений);

2 этап – **Воркаут Троеборье**

Регистрация участников – с 11.30

Начало соревнований: 1 этап - в 12.30; 2 этап - в 15.00

III. Руководство соревнованиями

Общее руководство проведением мероприятия осуществляет ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки». Непосредственное проведение соревнований возлагается на ПРСОО «Воркаута Псковской области» и главную судейскую коллегию.

IV. Обеспечение безопасности участников

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

V. Участники соревнований

К участию в Соревнованиях допускаются:

1 этап: юноши и девушки, мужчины и женщины в 3 возрастных группах:

- от 10 до 13 лет – общая номинация;
- от 14 до 17 лет – общая номинация,
- от 18 до 35 лет – общая номинация.

2 этап: юноши и девушки, мужчины и женщины в 6 возрастных группах:

- от 10 до 13 лет — юноши;
- от 14 до 17 лет — юноши,
- от 18 до 35 лет — мужчины,
- 36 лет и старше — мужчины
- от 10 до 17 лет — номинация девушки.
- от 18 лет и старше — номинация девушки.

Наличие медицинской справки о допуске к соревнованиям, а также спортивной формы и обуви обязательно.

Для участия необходимо заранее зарегистрироваться в сообществе в группе ВКонтакте <https://vk.com/pskovworkout>

VI. Программа и порядок проведения соревнований

11:30 – 12:30	Регистрация участников;
12:40 – 13:00	Церемония открытия соревнований;
13:00	Первый этап соревнований;
15:00	Второй этап соревнований;
18:30	Церемония награждения участников.

1. Участникам будут разъяснены правила участия в этапах «Workout Freestyle» и «Воркаут Троеборье», а также правила техники безопасности.
2. Каждый участник должен быть уведомлён под личную подпись о прохождении инструктажа:
 - по технике безопасности при выполнении элементов в «Workout Freestyle»;
 - по правилам техники безопасности участия в этапе «Воркаут Троеборье»
3. Каждый этап соревнований проходит в специально предназначенных для этого местах. Каждый участник выполняет элементы на турнике в порядке очереди.
4. На этапах «Workout Freestyle» и «Воркаут Троеборье» будут находиться закреплённые судьи.
5. Судья, принимающий норматив у участника, фиксирует результат в «бланке участников» с подписью участника.
6. После завершения принятия нормативов «бланки участников» сдаются независимому судье для распределения призовых мест.

Этапы соревнований

I Этап

«Workout Freestyle» (свободный стиль упражнений) – каждый из участников может выполнить свободную программу, состоящую из нескольких элементов, т. е. участник выполняет те упражнения, которые он лучше всего умеет делать на турнике или брусьях по произвольной схеме.

Примечания:

1. Продолжительность выступления одного участника может составлять от 1 до 2 минут. Участники будут соревноваться по очереди, согласно жеребьевке. Каждое выступление будет составлять от 1 до 2 минут, по одному выходу. Победитель отборочного этапа проходит в следующий финальный тур.
2. Правила ФВАР https://docs.google.com/spreadsheets/d/1qMBIBzYn4_U5LP6vIRM-OFnRsMht7mmT/edit?rtfpof=true#gid=772815970
3. Образцы упражнений и некоторых элементов для «Freestyle» можно посмотреть на видео в www.youtube.com.
4. При выполнении комплекса также разрешается переходить, перепрыгивать или перелазить с турника на брусья, шведскую стенку (или наоборот) и продолжать выступление.

Призовые места определяются в каждой из возрастных групп

Юноши и Девушки: от 10 до 13 лет – 3 места

Юноши и Девушки: от 14 до 17 лет – 3 места

Мужчины и женщины: от 18 до 35 лет – 3 места

II Этап - Воркаут Троеборье

Победитель II Этапа определяется по сумме баллов, набранных в трех упражнениях номинации «Воркаут Троеборье». При равном результате побеждает наиболее тяжелый участник.

1.Подтягивание на турнике

Подтягивания на турниках на максимальное количество раз за один подход проводятся по правилам приёма норматива ГТО <http://gto.ru/recomendations/5>

Примечания:

1. Этап проводится в форме подтягивания на перекладине с собственным весом
2. Весы на мероприятии будут предоставлены!

2. Отжимание на брусьях/ Отжимание от пола

Для юношей и мужчин во всех возрастных группах – **отжимание на брусьях с собственным весом** на максимальное количество раз за один подход.

Для девушек и женщин во всех возрастных группах - **отжимание от пола с собственным весом** на максимальное количество раз за один подход.

Примечание: Весы на мероприятии будут предоставлены.

3. Поднимание прямых ног в висе на турнике

Поднимание прямых ног из вертикального виса на турнике за счет сгибания ног в тазобедренных суставах, до касания турника поверхностью голеностопа. Упражнение выполняется с собственным весом на максимальное количество раз за один подход

Примечание: Весы на мероприятии будут предоставлены!

Призовые места определяются в каждой из возрастных групп

2 этап: юноши и девушки, мужчины и женщины в 6 возрастных группах:

- от 10 до 13 лет — юноши;
- от 14 до 17 лет — юноши,
- от 18 до 35 лет — мужчины,
- 36 лет и старше — мужчины
- от 10 до 17 лет — номинация девушки.
- от 18 лет и старше — номинация девушки.

VII. Определение победителей. Награждение

Победители и призеры соревнований определяются:

в 1 этапе: оценивание каждого участника будет происходить по нескольким критериям: качеству исполнения, фиксации элементов, выносливости, универсальности атлета, технике, зрелищности, количеству и сложности выполненных элементов.

во 2 этапе: по наибольшему количеству баллов, набранных участником во всех трех упражнениях номинации «Воркаут Троеборье». В случае равного результата, выигрывает наиболее тяжелый спортсмен.

Начисление баллов во II этапе – (Воркаут Троеборье): **подтягивание на турнике** – 3 балла за 1 подтягивание; **отжимание на брусьях или от пола** – 2 балла за 1 отжимание; **поднимание прямых ног к турнику** – 1 балл за 1 поднимание ног

Победители и призеры соревнований на каждом из этапов в каждой возрастной группе награждаются медалями и грамотами.

VIII. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляются за счет средств спонсоров, а также средств организаторов.

ГБУ ПО «Центр спортивной подготовки несет расходы по награждению, компенсационным выплатам на питание судьям, оплата медицинского персонала, наградной атрибутике.

IX. Контактные Данные

Руководитель спортивного движения «STREET WORKOUT» по Псковской области

Дидыч Виталий Витальевич, т. 89118816577

Почта: workout.pskov@gmail.com

Группа вконтакте <https://vk.com/pskovworkout>



Заявка на участие
в открытых областных соревнованиях по Воркауту
с этапами по «Workout Freestyle» и «Воркаут Троеборье» (по уличному спорту) – *Street Workout*
Фестиваль по уличному спорту «Workout Fest» 2023

<i>ФИО и возраст</i>	
<i>телефон</i>	
<i>Ограничения по здоровью, травмы</i>	
<i>В каких этапах желаете принять участие</i>	