

Положение о проведении соревнования «StarHiit Challenge»

1. Место и дата проведения соревнований:

Г. Москва, Новодмитровская улица, 1, территория «Хлебозавод», Бойлерная 09.02.2025.

2. Время начала соревнований:

14:30 – начало регистрации команд.

15:00 – начало 1 этапа.

3. Организатор соревнований:

Сеть фитнес-клубов Spirit. Fitness

4. Цели и задачи:

Пропаганда здорового образа жизни и популяризации фитнеса и спорта.

5. Требования к участникам соревнования:

- К участию допускаются члены клуба, достигшие 18 лет, чье физическое состояние здоровья не имеет ограничений по медицинским показаниям. Лица, достигшие 14 лет, чье физическое состояние здоровья не имеет ограничений по медицинским показаниям, принимаются с письменным согласием родителей.
- Соревнования проводятся в командном зачете, допускают формирование смешанных групп из спортсменов обоих полов, а также смешанные возрастные категории.
- Лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не могут быть допущены к участию.
- При не спортивном поведении: оскорбление других участников команд, судей, не спортивном поведении. Организатор оставляет за собой право исключить команду из соревнований.

6. Правила регистрации и обязанности участников:

- Для регистрации в команде претенденту необходимо оставить заявку в чате клуба.
- Соревнования не ограничены количеством участвующих команд. Организатор оставляет за собой право остановить регистрацию при достижении 40 зарегистрировавшихся команд клубов.
- Каждый участник обязан ознакомиться с Положением о Соревнованиях, согласиться со всеми Правилами, включая обязательство подписать отказ от претензий.
- Команда может менять состав участников до начала Соревнований. Допускается не более 1-й (одной) замены в одной команде. В процессе Соревнований замена участника запрещена.
- Форма одежды участника Соревнования – спортивная, разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды.
- Крайний срок подачи заявки на участие 03.02.2025г.

7. Программа Соревнования:

Каждое испытание представляет собой уникальное комплексное двигательное задание, состоящее из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия. Комплексы упражнений для различных полов не различаются по степени



технической сложности. Каждый участник выполняет определенное количество повторений упражнения за максимально быстрое время.

За день до соревнований каждая команда получает протокол очередности, свой порядковый номер. В день соревнований все команды собираются в месте проведения соревнований для приветствия и вводного инструктажа по всем этапам. Соревнование состоит из трех этапов, перед началом соревнований будет проводиться инструктаж представителей всех команд.

Инструктаж включает в себя: показ упражнения, требования к его оценке, правила начисления штрафных баллов.

После инструктажа представители всех команд выходят из зоны места проведения соревнований.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

ДВИЖЕНИЕ 1.

БЕГ С КАСАНИЕМ.

Зона ожидания: Статика – удержание диска на прямых руках параллельно полу.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.

До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка:

Все участники находятся в зоне ожидания, один участник находится перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Диски 1,25 кг – 3 шт., 2,5 кг – 3 шт.

Оборудование в рабочей зоне:

Степ-платформа, 4 подставки с ближней к линии старта стороны, 2 с дальней.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. По сигналу УЧАСТНИК 1 бежит в рабочую зону для выполнения упражнения, остальные участники принимают положение «Статика – удержание диска на прямых руках параллельно полу».

Исходное положение БЕГ С КАСАНИЕМ: касание рукой боковой части подставок с дальней от линии старта стороны.

Выполнение: Из исходного положения оббежать конструкцию (4 подставки – ближняя к стартовой линии, степ-платформа, 2 подставки – дальняя от стартовой линии) и коснуться ладонью фронтальной боковой стороны подставок – дальних от стартовой линии. 1 повтор – касание фронтальной боковой стороны, бег вокруг всей конструкции и касание с другой стороны фронтальной боковой стороны подставок ладонью. Не допускается перешагивание, перепрыгивание конструкции. Если участник нарушил целостность конструкции, судья останавливает его для приведения ее в целостное состояние, после этого забег продолжается.

Исходное положение СТАТИКА – УДЕРЖАНИЕ ДИСКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ: девушки – диск 1,25 кг, мужчины – 2,5 кг, диск в прямых руках, руки параллельно полу, участники не касаются друг друга.

Передача эстафеты: пересечь линию старта и коснуться рукой плеча следующего участника. УЧАСТНИК 2 бежит в рабочую зону и повторяет выполнение упражнения (без дополнительных команд и сигналов).

У УЧАСТНИКА 1 есть 5 сек, чтобы принять положение «Статика – удержание диска на прямых руках параллельно полу». Только в момент передачи эстафеты по сигналу на смену участники могут выйти из положения «Статика – удержание диска на прямых руках параллельно полу» и снова его принять по команде ведущего. На это у них есть 5 сек.

Далее все повторяется. Каждый участник проходит испытание. Когда четвертый участник финиширует по финальному сигналу, означающему окончание 4 минуты, он остается в рабочей зоне.



Цель: максимальное количество повторов за одну минуту.

Количество повторов каждого участника заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 1:

1. Ладонь касается фронтальной боковой части подставок, дальних от линии старта.
2. Полностью оббежать конструкцию, не нарушив ее.

ШТРАФЫ «Статика – удержание диска на прямых руках параллельно полу». 2 предупреждения, на 3 – штраф 5 баллов.

Через 5 сек не скорректировал – плюс штраф. Если вышел из статики и через 5 сек так и не принял до сигнала на смену участника – плюс еще 5 баллов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

1. Диск не в прямых руках.
2. Руки не параллельно полу.
3. Касание руками или корпусом ног и/или другого участника.

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение:

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
3. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию «удержание диска на прямых руках». Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
4. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
5. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любой инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.
6. После 3-х предупреждений участник или участники в течении 5 сек не вышли в позицию статик. Штраф - 5 баллов. Так и не вернулся до сигнала на смену участника - штраф 5 баллов.

После того, как все десять команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 1 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат первый этап. Переходим ко второму этапу.

ВТОРОЙ ЭТАП

ДВИЖЕНИЕ 2.

ПРИСЕДАНИЯ С ЖИМОМ ДИСКА, ДО КАСАНИЯ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ.



Зона ожидания: боковая планка с предплечья.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.

До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка:

Все участники находятся в зоне ожидания, один участник находится перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Три коврика на команду.

Оборудование в рабочей зоне:

Степ-платформа (высота – 8 подставок с каждой стороны), диск тяжелого веса 5 кг.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. По сигналу УЧАСТНИК 1 бежит в рабочую зону для выполнения упражнения, остальные участники принимают положение «боковая планка с предплечий».

Исходное положение ПРИСЕДАНИЯ: Принять вертикальное положение, стоя в средней постановке (чуть шире таза) спиной к платформе. ИП по дальности от степа – длина стопы. Диск ниже линии лба.

Выполнение: Выполнить приседание до касания степ-платформы ягодицами, вернуться в ИП и поднять диск выше головы. Если после выполнения движения диск оказалась за пределами рабочей зоны – участник возвращается для его возврата и только после бежит для передачи эстафеты.

Исходное положение ПЛАНКА С ПРЕДПЛЕЧЬЯ: позиция планки с носков (ноги вместе или нет – не имеет значения), локоть под плечом, таз и корпус в одной плоскости, вторая рука не касается пола или другого участника.

Передача эстафеты: положить диск на место, пересечь линию старта и коснуться рукой плеча следующего участника. УЧАСТНИК 2 бежит в рабочую зону и повторяет выполнение упражнения (без дополнительных команд и сигналов).

У УЧАСТНИКА 1 есть 5 сек, чтобы принять положение «боковая планка». Только в момент передачи эстафеты (после сигнала на смену участника и до сигнала ведущего) участники могут подняться из положения «боковая планка» и снова его принять. При этом менять сторону или нет в этот момент – они решают сами. На это у них есть 5 сек.

Далее все повторяется. Каждый участник проходит испытание. Когда четвертый участник финиширует по финальному сигналу, означающему окончание 4 минуты, он остается в рабочей зоне.

Цель: максимальное количество повторов за одну минуту.

Количество повторов каждого участника заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 1:

1. Четкое касание степ-платформы ягодицами.



2. Полное выпрямление ног с выходом в полное вертикальное положение (без наклона в корпусе).
3. Жим диска над головой в вертикальном положении.
4. Опустить диск ниже линии лба при приседании.
5. Сохранение средней постановки стоп (чуть шире таза).

ШТРАФЫ «Боковая планка с предплечья». 2 предупреждения на 3 – штраф 5 баллов.

Через 5 сек не скорректировал – плюс штраф. Если через 5 секунд не поднялся до сигнала на смену участника – плюс еще 5 баллов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

1. Касание коленом/коленями, бедром, свободной рукой пола.
2. Касание другого участника.

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
3. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию «удержание диска на прямых руках». Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
4. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
5. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любого инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.
6. После 3-х предупреждений участник или участники в течении 5 сек не вышли в позицию статик. Штраф - 5 баллов. Так и не вернулся до сигнала на смену участника - штраф 5 баллов.

После того, как все десять команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 2 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат первый этап. Переходим к третьему этапу.

ТРЕТИЙ ЭТАП

ДВИЖЕНИЕ 3.

ЭСТАФЕТА «БЕГ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ПИРАМИДЫ».

Зона ожидания: ожидание участниками передачи быстрой эстафеты.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.



До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка:

Все участники находятся в зоне ожидания, один участник находится перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в рабочей зоне:

Диски легкого, среднего и тяжелого веса, степ-платформа по одной подставке с каждой стороны.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. УЧАСТНИК 1 стоит за линией старта, остальная команда в зоне ожидания.

Исходное положение БЕГ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ПИРАМИДЫ: Все стоят за линией старта.

Выполнение: По сигналу, УЧАСТНИК 1 должен пересечь линию старта, побежать к зоне с дисками (будет две зоны: в одной лежат диски правильной пирамидой, вторая – пустая), взять верхний диск, перейти с ним на степ-платформу и приступить к выполнению движения СТРАДЛЛ.

Исходное положение СТРАДЛЛ: стоя на степ-платформе, диск в области груди.

Выполнение: ноги двигаются поочередно на пол – на степ; бег или шаг – не имеет значения. Сделав 20 раз, УЧАСТНИК 1 бежит к пустой зоне для дисков и аккуратно кладет диск, не нарушая ее границ. Бегом возвращается назад и передает эстафету следующему участнику, коснувшись плеча.

Передача эстафеты: касание плеча участника, находящегося в ИП.

Далее все повторяется в течении 4-х минут. Каждый участник проходит испытание по несколько раз без дополнительных команд и сигналов. По сигналу, обозначающему конец 4й минуты, участник, не успевший финишировать, может сразу завершить выполнение упражнения – повтор не будет засчитан.

Цель: Сохраняя последовательность участников, количество верных забегов за 4 минуты. При этом происходит перемещение дисков из одной зоны – правильная пирамида – в другую зону – перевернутая пирамида – затем снова перемещение последовательно в правильную пирамиду. Важно брать нужный диск и перемещать так, чтобы пирамида не упала.

Количество повторов на команду заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 3:

1. Участник взял верный диск.
2. Сделал 20 повторов ДВИЖЕНИЯ, которые засчитаны.
3. Диск переложен четко в зону, нет пересечения линий зоны для дисков.
4. Пирамида не упала.

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов ШТРАФА за каждое нарушение:

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.

2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
3. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
4. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любого инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.

После того, как все десять команд закончат выполнение этапа 3 и их представители подпишут протокол итогового времени и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат третий этап.

8. Определение результатов:

По окончании проведения Соревнований Организатор составляет турнирную таблицу, в которой учитывается результат всех участников Соревнования.

При подсчете результатов суммируется общее количество повторений во всех этапах и штрафные баллы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов по сумме трех этапов. Прохождение всех испытаний будут фиксироваться на камеры, зона фиксации (рабочая или ожидания) выбирается в зависимости от сложности испытания.

Первое место занимает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов (за вычетом штрафных баллов). Второе и третьи места, соответственно, – следующие в турнирной таблице.

Оглашение победителей состоится 09 февраля 2025г. Время оглашения будет определено на месте, зависит от количества участвующих команд. Оглашение всех результатов в течении недели.

На подачу апелляции у команды есть 30 минут после финального забега 3 этапа. Представитель команды предоставляет главному судье письменное заявление с указанием причины апелляции. На основании этого заявления происходит проверка результатов данной команды. По итогам проверки оглашается результат.

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в настоящее Положение и/или в другие документы, оформляемые для проведения, на любом этапе подготовки Соревнования.